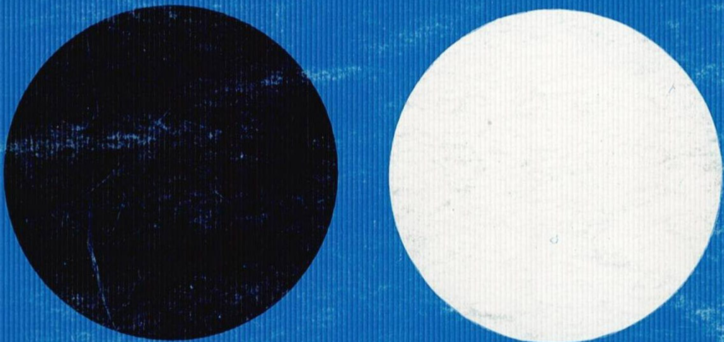
เก็บเล็กผสมน้อยจากธรรมะปฏิบัติ

ซึ่งท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์
บรรยายที่ มูลนิธิสำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนาราม



มืดมา **สว่างไป**

รวบรวมโดย

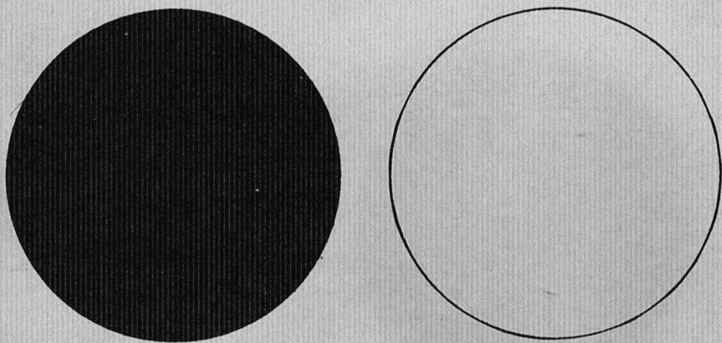
นายเชื้อ จันทน์ตรูผล

มูลนิธิสำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนาราม
เมืองพัทยา ๒๐๒๖๐, ชลบุรี

เก็บเล็กผสมน้อยจากธรรมะปฏิบัติ

ซึ่งท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์

บรรยายที่ มูลนิธิสำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนาราม



มืดมา **สว่างไป**

รวบรวมโดย

นายเชื้อ จันทน์ตรูผล

มูลนิธิสำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนาราม

เมืองพัทยา ๒๐๒๖๐, ชลบุรี

คำนำ

หนังสือเก็บเล็กผสมน้อยเล่มนี้ ผมได้รวบรวมจากที่ได้ยินได้ฟังคำสอนของท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ที่สำนักปฏิบัติธรรมบุญย์กัญจนาราม ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๐ ถึง พ.ศ. ๒๕๑๙

ผู้รวบรวมคิดว่า หนังสือนี้อาจเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติบ้าง

นายเชื้อ จันทน์ตรูผล
มูลนิธิสำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนาราม
เมืองพัทยา ๒๐๒๖๐, ชลบุรี
๒๒ มีนาคม ๒๕๓๙

อาจารย์แนบ อธิบายให้หลวงปู่ม้วนฟัง

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ล้าสมัยเลย ของจริงนี่มันไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นอย่างไรต้องเป็นอยู่อย่างนั้น จนโลกทำลายไปแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังไม่เปลี่ยนแปลง ท่านสอนไปจนกระทั่งโลกมันจะทำลายไปอย่างไรๆ ท่านก็สอน ไม่มีอะไรเลยที่จะเปลี่ยนแปลง แต่คนที่กล่าวว่า เวลานี้พุทธศาสนาล้าสมัย สอนอย่างนี้มันล้าสมัย แสดงว่าคนนั้นไม่รู้จักพุทธศาสนา สอนไม่ตรงคำสอนจึงล้าสมัย ของจริงนี่คืออะไร คือ จริงอริยสัจ ทุกข์เป็นของจริง สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง นิโรธเป็นธรรมที่ดับทุกข์จริง มรรคคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็จริงใช่ไหม ท่านต้องพิสูจน์จึงจะได้ความจริง พอพิสูจน์แล้วจึงจะรู้ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านี่แหม ประเสริฐอัศจรรย์ที่สุด น่าเลื่อมใสเหลือเกินจะรู้ทีเดียวว่า ไม่มีศาสดาใดจะสอนได้อย่างนี้ เพราะคำสอนในพุทธศาสนานี่เป็นสากลศาสตร์ พระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่เจ้าของพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้บันดาลอะไรขึ้นมาสอนเลยสักอย่างเดียว ถึงแม้อนาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดก็ตาม แต่ธรรมชาติอันนี้เขามีอยู่แล้วพระองค์เข้าไปรู้ด้วยปัญญาบารมีที่อบรมมา ก็เข้าเป้าตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ๆ ไม่ใช่ท่านบันดาลให้เป็นไป ในคำสอนนี้ไม่มีใครเป็นเจ้าของ พระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่เจ้าของพุทธศาสนา เป็นอนัตตา ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลตัวตน เพราะฉะนั้นจึงเป็นสากลศาสตร์ ถ้าใครรู้จักพระพุทธศาสนา

นั่นแหละจึงจะรู้ว่า ที่ท่านนั่งกันอยู่นี่ก็เป็นสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนจากที่อื่นเลย พระไตรปิฎกก็อยู่ที่ตัวเรานี่แหละ ที่เอาไปสอนกันก็อยู่ในพระไตรปิฎกก็เอาไปจากตัว เอาไปจากรูปกับนาม ๒ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ได้เอาไปจากที่อื่นและไม่ได้บันดาลขึ้นด้วย

รูปนามนี่ พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ ก็มีอยู่แล้วใช่ไหม ท่านไม่ได้บันดาลขึ้นเลย นี่ท่านรู้จักไหมว่า เวลานี้อะไรที่เป็นสากล (กวักมือ) เป็นศาสนาอะไร ศาสนาพุทธก็ไม่ใช่ ศาสนาอะไรก็ไม่ใช่ ถ้าท่านพิสูจน์แล้วท่านจึงจะรู้ว่า อ้อ พุทธศาสนามันเป็นอย่างนี้ทีเดียว เมื่อพิสูจน์ได้แล้วจึงจะเข้าถึงคำสอนสากลที่มีอยู่ในตัวเรานี้ ธรรมชาติที่แท้จริงมีอยู่ในตัวเรามากมาย แต่ถ้าไม่รู้จักตัวเรา ก็เลยไม่รู้จักว่าอะไรเป็นสากล ยังไม่ได้ความจริง เพราะไม่เคยพิสูจน์ คนเราเดี๋ยวนี้เกิดมาตั้ง ๑๐๐ ปี ก็รู้แต่เรื่องคนอื่นทั้งนั้น รู้ไกลตัวออกไปทุกที รู้เรื่องนอกตัวมากออกไปทุกที เรื่องประวัติศาสตร์อะไรต่อมิอะไร แล้วก็ร่ำลือ กันว่าคนนี้เก่งรู้แค่ในประเทศไทยยังไม่พอยังรู้ไปถึงโลกพระจันทร์ นี่แหละมันยิ่งไกลตัวออกไปทุกที แต่ตัวของตัวนั้นไม่รู้เลยว่าคืออะไร ยังงี้จึงยังไม่ถึงคำสอน ยังไม่ถึงพุทธศาสนาที่แท้จริง เห็น ได้ยินนี่เป็นชาติอะไร เป็นปรมัตถธรรม เป็นของจริง เป็นตัวสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่มีชาติฝรั่ง จีน ไทย เห็นนี่ศาสนาอะไรคริสต์ หรืออิสลาม หรือพุทธ

พระพุทธเจ้าสอนว่า ตานี่สำหรับเห็นรูป หูสำหรับได้ยินเสียง ชาติไหนเขาเอาหูเห็นรูป เอาตาได้ยินเสียงบ้าง มีไหม ไม่มีเลย มันต้องเอาตาเห็นรูปกันทุกคน นี่แหละเป็นกฎธรรมชาติของ

ความจริง เป็นนิสัตตะ นิชีวะธรรม ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลตัวตน ไม่มีชาติอะไร นี่อย่างนี้ คำสอนของพระพุทธศาสนานี่อย่างนี้นะ แต่ถ้าไม่เรียนแล้วก็จะไม่รู้ว่า ตาเห็นอะไรก็ไม่รู้

นี่ตาเห็นอะไร กฎธรรมดานี่ คนเรานะเห็นอะไร เห็นถ้วยแก้วใช่ไหม ถ้ายังไม่เข้าถึงสภาวะนี่ก็ไม่รู้นะว่า เห็นอะไร ตาเห็นอะไรก็ไม่รู้ เห็นถ้วยแก้วนี่นะผิดจากสภาวะตามความเป็นจริงเห็นผิดไม่ตรงกับความจริง เรียกว่ามิจฉาทิฐิ ไม่รู้ตรงตามความเป็นจริงตานี่เห็นถ้วยแก้วไม่ได้ ถ้วยแก้วนี่มันชื่อบัญญัติ แขก ฝรั่ง จีนเขาไม่เรียกว่าถ้วยแก้วแล้วท่านเห็นชื่อคนได้ไหมแต่ท่านเข้าใจว่าเห็นถ้วยแก้วนี่เป็นความเข้าใจผิดหรือถูก

ถ้าไม่เรียนพุทธศาสนา และพิสูจน์คำสอนให้เข้าถึงความจริงแล้ว ก็รู้แต่บัญญัติ เมื่อสนใจแต่บัญญัติ ก็ไม่เข้าถึงความจริงของพุทธศาสนา

บังคับจิตให้มันอยู่กับรูป-นามนั้นไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตามอำนาจไม่ได้ เช่นนี้เป็นลักษณะของอะไร เป็นลักษณะของอนัตตา ควรจะเข้าใจเช่นนี้ จึงจะเป็นปัญญา

ฟุ้งเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะไม่อยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน อย่าต่อสู้กับฟุ้ง ถ้าต่อสู้ก็จะทำให้ฟุ้งมากยิ่งขึ้น

อำนาจทางโลกนั้น ศักดิ์สิทธิ์ด้วยการบังคับ ส่วนอำนาจทางธรรมนั้น ศักดิ์สิทธิ์ด้วยความจริงในตัวของมัน ใคร ๆ จะต้านทานขัดแย้งว่า ไม่จริงไม่ได้เลย เช่นทุกข์ ใคร ๆ จะต้านทานว่าไม่ให้แก่นั้นไม่ได้เลย

ธรรมจักรนั้น พระพุทธองค์ทรงทำความเพียร แสวงหาจนได้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบแล้วจึงนำมาเผยแพร่สั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามเห็นตาม เพื่อถึงความพ้นทุกข์

ปฏิจจ คืออะไร คือ ปัจจยาการ เพราะปัจจยาการย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน ยังธรรมทั้งหลายที่ประกอบกับตนให้เกิดขึ้นจึงเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

ชาติ คือ ความเกิดขึ้นแห่งขันธ์ทั้งหลาย

ชรา เป็นคำแสดงสภาวะ คือ มันเป็นไปของมันเอง ความทรุดโทรม เป็นคำแสดงอาการส่อให้รู้ว่า "ชรา" ชราเป็นคำแสดงกิจคือ ชรามันมีธุระทำให้ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยว ความเสื่อมแห่งอายุ ความหง่อมแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย คือ ธรรมชาติของชรามันแสดงเป็นอย่างนี้ ไม่เว้นได้เลย

ผู้ที่พอใจในสมาธิ ก็คือ พอใจในขันธ์ ๕ หรือ รูป-นามนั่นเอง (สมาธิ คือเอกัคคตาเจตสิกซึ่งเป็นสังขารขันธ์ในขันธ์ ๕) เขาจึงชื่อว่าพอใจในทุกข์ ผู้ที่ยินดีพอใจในทุกข์ ผู้นั้นก็ไม่พ้นไปจากทุกข์ (เขาย่อมวนเวียนอยู่ในทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย)

๑. อะไรเป็นพุทธศาสนา ตรงไหนเป็นพุทธศาสนา พุทธศาสนาอยู่ที่ไหน

สภาวะธรรมที่ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนนั่นแหละ เป็นพุทธศาสนา

๒. เรามีหน้าที่รักษาชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ก็พอรู้กันได้ แต่พุทธศาสนานั้น มีวิธีรักษาอย่างไร

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ชาติปิทุกขา" แปลว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ท่านหมายถึง การอุบัติขึ้นของขันธ์ ๕ นั่นเองเป็นตัวทุกข์ ขันธ์ ๕ ที่กำลังเป็นไปอยู่ก็คือทุกข์นั่นเองเป็นไปอยู่ ขันธ์ ๕ ที่แตกดับก็คือทุกข์นั่นเองที่แตกดับไป โดยเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

ก็ใครเล่าเป็นผู้ทำให้ทุกข์เกิดขึ้นมา ท่านกล่าวว่า ตัณหานั่นเองเป็นตัวสร้างทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดขึ้นมาแห่งทุกข์ เมื่อดับเหตุคือ ตัณหาเสียได้ ทุกข์ก็ดับ

แต่ทำอย่างไรจึงจะดับเหตุมันได้เล่า ก็ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ตามที่ตรัสไว้ในสติปัฏฐาน ๔ ข้อใดข้อหนึ่งตามจริตของผู้ปฏิบัติ และปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีการที่ได้ศึกษามาแล้วเป็นอย่างดี เพื่อจะเอาเป็นที่พึ่งขั้นต้นไว้ชั้นหนึ่งก่อน นี่เป็นปริยัติซึ่งเป็นปัญญาขั้นแรก ต่อไปก็ปฏิบัติโดยถูกต้องตามที่ได้ศึกษามา โดยมีกัลยาณมิตรที่เขารู้จักการปฏิบัติช่วยแนะนำไม่ให้เราทำผิดไปจากคำสอนของพระบรมศาสดา นี่เป็นปัญญาขั้นที่สอง เมื่อปฏิบัติถูกต้องจนเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะพ้นไปจากทุกข์ได้แน่นอน

เก็บเล็กผสมน้อย

จากธรรมะปฏิบัติซึ่งท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ บรรยายที่ มูลนิธิสำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนาราม

โดย เชื้อ จันทน์ตรูผล

๑. ก่อนที่จะมาเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติควรจะศึกษาให้รู้จักรูป-นาม จนจำได้เข้าใจดีแล้วเสียก่อน การที่ให้เรียนรูป-นามจนเข้าใจดีเสียก่อนนั้นเพื่ออะไร ก็เพื่อว่า เมื่อรูปอะไรหรือนามอะไรมันปรากฏขึ้นในขณะนั้นๆก็จะได้รู้ว่านั่นเป็นรูปอะไร นั่นเป็นนามอะไรเช่นนี้ปัญญาก็จะเกิดเร็ว

๒. ที่ให้กำหนดอิริยาบถ ๔ นั้น เพราะอะไร คือ โดยเหตุผลว่า ทำไมจึงต้องทำอย่างนี้หรือห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้น หรือให้มนสิการอย่างนั้น ไม่ให้มนสิการอย่างนี้ เพราะอะไร เพื่อประโยชน์อะไร ก็เพื่อจะให้เห็นทุกข์

๓. นึกกับประสบการณ์นั้นต่างกันมาก พูดให้ฟังหรือสอนเท่าไหร่ ๆ ก็ไม่เท่ากับประสบการณ์ สภาวะเขาเป็นอย่างไร ก็ต้องรู้ความจริงของเขาด้วยประสบการณ์ หรือความจริงที่จะได้จากวัตถุที่เราเข้าไปพิสูจน์แล้วด้วยตนเอง

๔. ปัญญาต้องปรากฏที่ใจ จึงจะละกิเลสที่ใจได้ กิเลสมิได้เกิดที่อื่น

๕. เวลาทำงาน (ขณะเข้าปฏิบัติวิปัสสนา) ก็ให้กำหนดหรือดูอิริยาบถ ๔ ก่อน (สำหรับที่มูลนิธินี้) เพราะอะไร เพราะอิริยาบถเป็นรูปหยาบ กำหนดรู้ได้ง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ หรือผู้มีปัญญาน้อย

๖. รูป-นาม หยาบหรือละเอียดก็มีไตรลักษณ์ รูปก็มีไตรลักษณ์ เห็นได้ง่าย อย่าคิดว่าสภาวะอย่างนี้ดีกว่าสภาวะอย่างนั้นอย่างโน้น ไม่ได้ เพราะทุกๆ สภาวะก็มีไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งสิ้น การปฏิบัติก็เพื่อต้องการให้เข้าถึงสามัญลักษณะ สามัญลักษณะ คือ ลักษณะเสมอเหมือนกันหมดทุกๆ รูป ทุกๆ นาม เห็นชัดในอารมณ์อันใด หรือในรูปอะไรนามอะไรก็ตาม ก็มีประโยชน์ไม่ต่างกับสภาวะอื่นๆ หรืออารมณ์อื่นๆ เลย

๗. การนึกเอาว่า อะไรๆ ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การนึกเช่นนี้จะสำเร็จประโยชน์ไหม สำเร็จไม่ได้เลย เพราะอะไร เพราะนึกเอาคิดเอาว่า ท่านสอนอย่างนี้ โดยตนเองไม่ได้เข้าไปเห็นโดยประจักษ์สิทธิจริงๆ และอะไรก็ไม่รู้ที่นึกเอาว่า ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนก็กล่าวเรื่อยเปื่อยไป

๘. อารมณ์ปัจจุบันนั้น ยากที่ผู้ปฏิบัติจะจับเอามาเป็นอารมณ์ได้-ธรรมที่ตั้งอยู่เฉพาะหน้านั้น เช่น เสียงที่มีอยู่เต็มโลก แต่เราก็จับไม่ได้ที่จะให้เป็นอารมณ์ปัจจุบันต้องเป็นอารมณ์ที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า ต้องพิสูจน์ที่อารมณ์กำลังปรากฏเฉพาะหน้าแล้วจึงจะได้ความจริง

๙. ข้อสำคัญนั้น คือ เมื่อทำผิดแล้วไม่รู้ตัวว่าทำผิด นี่ก็ทำให้เสียเวลา

๑๐. ต้องมีความสังเกตในความรู้สึกนั้นว่า ตรงกันกับที่ได้ศึกษามาหรือเปล่า จะรู้ว่าผิดหรือถูก อยู่ที่ตรงกันไหมกับคำสอน เช่น ดูรูปนั่งแล้วตัวแข็งทื่อๆ อยู่อย่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็ว่าดูรูปนั่งเหมือนกัน แต่ดูไปเฉยๆ ทีแรกก็รู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง แล้วประเดี๋ยวเดียวความรู้สึกตัวก็เลือนลางไปก็ไม่รู้ เป็นแต่ดูไปเฉยๆ ไม่รู้ว่าดูอะไร อย่างนี้สติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัว ไม่มีแล้วในขณะนั้น (ความรู้สึกตัวเลือนลางไปจากรูปนั่งๆ นั้นมันค่อยๆ เลือนลาง แต่เราก็ไม่รู้ ก็เข้าใจว่าเวลานั้นยังดูรูปนั่งอยู่)

๑๑. การงานของใจมีอยู่เสมอ งานนั้นทำเพื่ออะไร ทำเพื่อกำหนดอิริยาบถ เช่นดูรูปนั่ง ไม่ใช่ขึ้นต้นก็คิดเอานึกเอาว่า จะชำระกิเลส แต่ต้องเริ่มต้นด้วยอะไรก่อน แล้วจึงจะมีประโยชน์ให้เกิดการชำระกิเลสๆ จะหมดไปจริงก็ต้องด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุอันถูกต้องเท่านั้น ไม่ใช่คิดทำลายกิเลสความเข้าใจผิด ด้วยการนึกเอาหรือคิดเอา การทำลายกิเลสจะต้องทำลายด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น เมื่อปฏิบัติถูกต้อง คือ ทำเหตุให้ถูกต้องแก่ผลนั้นๆ แล้วความจริงคือรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์จึงจะปรากฏได้

๑๒. วัตถุมันให้ความรู้ต่างกันปัญญาคือความรู้เหตุผลทีแรกก็รู้นามรูป ปฏิบัติต่อๆ ไป จึงจะเห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เห็นนามรูปเป็นโทษ เป็นภัย เหล่านี้

๑๓. วิธีปฏิบัติก็คือ ให้มีสติสัมปชัญญะว่า ดูรูปอะไร ดูนามอะไร สังเกตว่า ได้ปัจจุบันหรือเปล่า ถ้าได้ปัจจุบัน อภิชฌา (โลภะ) และโทมนัส (โทสะ) ก็ไม่เข้า แล้วจึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ ที่ชื่อว่าเห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเป็นผู้เห็นหรือเป็นผู้ได้ยิน

๑๔. ถ้านั่งเพื่อดูรูปนั่ง เช่นนี้ไม่ได้ เดินเพื่อจะดูรูปเดินก็ไม่ได้ ความพอใจก็จะเข้าอาศัยแล้ว-นั่งแล้วจึงดูรูปนั่ง นั่งโดยอิริยาบถท่าเดียวไม่ได้ ต้องเปลี่ยนต้องแก้ไขเป็นท่าอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าอยากเปลี่ยนกิเลสตัณหา คือ ความอยากก็จะเข้าอาศัย ฉะนั้นก่อนเปลี่ยนอิริยาบถจึงต้องพิจารณาว่า จะเปลี่ยนเพราะเหตุไร เรามาปฏิบัติก็เพื่อละกิเลส จึงต้องเข้าใจในการละกิเลส อันนี้ละเอียดมาก

๑๕. เมื่อเผลอเปลี่ยนอิริยาบถไปแล้วก็อย่ากลับมาตั้งต้นใหม่ ลืมแล้วก็แล้วไป ก็ดูอิริยาบถนั้นไปใหม่ อิริยาบถมีต่าง ๆ กันมากมาย ต้องพิจารณาด้วยความแยบคายว่า เพราะถูกทุกข์บังคับให้ต้องนั่ง ต้องเดิน ต้องยืน ต้องนอน ต้องกิน ต้องถ่ายอุจจาระ ต้องถ่ายปัสสาวะ ฯลฯ กิเลสนั้นเกิดเพราะเหตุปัจจัย กิเลสจะหมด ก็เพราะเหตุปัจจัยเหมือนกัน ไม่ใช่นึกให้มันหมดกิเลสจะหมด เพราะนึกเอาคิดเอาไม่ได้ หรือจะสั่งให้มันหมดก็ไม่ได้

๑๖. กำหนดรูปนั่งอยู่แล้ว สติหลุดไป ก็ไม่ต้องสนใจ ก็กลับมาดูใหม่เท่านั้น อย่าตั้งความปรารถนาให้จิตอยู่กับรูปนั่ง ถ้าตั้ง

ความปรารถนาแล้วก็เป็นกิเลส การที่สติสัมปชัญญะหลุดไป ก็แปลว่าเวลานั้นไม่ได้ทำงาน ก็ไม่มีผิดมีถูก ในเวลาปฏิบัติ อย่าไม่พอใจว่าทำไม่ถูกหรือทำผิด รู้ว่าทำผิดก็มีประโยชน์ จะได้กลับมาทำให้ถูกได้ใหม่

๑๗. อยากให้ความรู้สึกอยู่กับรูปนั่ง มันก็ไม่อยู่ เมื่อไม่ได้ดังใจก็ปวดหัวเหนื่อยใจเจ็บที่นั่นเจ็บที่นี่ อะไรต่างๆ อย่าให้มีความอยากเข้าไปในความรู้สึกอย่างนั้นมันเป็นธรรมดาของการฝึกใหม่ๆ ยังไม่ชำนิชำนาญ เหมือนกับคนที่หัดขี่จักรยานใหม่ๆ แรกๆ ก็ล้มลุกคลุกคลานเจ็บเนื้อเจ็บตัว เมื่อขี่เป็นแล้วก็ไม่ปวดเมื่อยตัวเลย

๑๘. ถ้ารู้เหตุผลของการทำวิปัสสนาแล้ว ก็จะคุ้มครองไม่ให้ตกไปในการทำกรรมฐานอย่างผิดๆ ขอให้รู้เหตุผลให้แน่นอนเท่านั้น ทำไมจึงห้ามไม่ให้รู้สึกว่านั่งกรรมฐาน เดินกรรมฐานเหล่านี้เพราะอะไร เพราะการกระทำด้วยความรู้สึกเช่นนี้ จะเป็นที่อาศัยของกิเลสความต้องการจะให้ได้อะไรๆ ขึ้นมาโดยที่ปรารถนาไม่ใช่เพื่อละความต้องการ

๑๙. ที่นี่ (สำนักปฏิบัติบุณย์กัญจฯ) มีการปฏิบัติอย่างไร มีเหตุผลอย่างไร เมื่อปฏิบัติตามคำสอนของที่นี่แล้ว จะเกิดผลอย่างไร ขอให้ท่านที่มาปฏิบัติทำความเข้าใจให้แน่ชัดเสียก่อน เมื่อแน่ใจว่า มีเหตุผลไม่คลาดเคลื่อนจากหลักฐานคำสอนของพระพุทธองค์ จึงมาเข้าปฏิบัติ

๒๐. เมื่อเข้าไปพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า โดยกำหนด

นามรูปอันเป็นตัวทุกขสัจ จนเห็นจริงว่า เป็นนามรูปด้วยปัญญาที่ชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณนั้น ใครเป็นผู้บอกผู้สอนให้เห็นให้รู้อย่างนั้น ก็นามรูปอันเป็นตัวสภาวะนั้นเองเป็นผู้บอกให้เรารู้ว่าเขาไม่ใช่สัตว์บุคคล ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่มีเรา ครูจะสอนสักเท่าไรๆ เราก็เห็นหรือรู้ไม่ได้ เหมือนกับกินพริก ครูก็สอนให้เราเผ็ดไม่ได้ พริกนั่นแหละมันบอกให้รู้ว่า ตัวมันเผ็ด หรือในตำรับตำราเขาบอกว่า พริกนั้นเผ็ดเราก็ไม่รู้สึกเผ็ดหรือได้ความเผ็ดจากตำรา ต้องกินพริกจึงจะได้ความเผ็ด อันเป็นสภาวะของเขาหรือของพริกนั้น ทุกท่านต้องมีบารมีมาแล้ว จึงได้มาปฏิบัติพิสูจน์อย่างนี้ เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว จึงจะเกิดประโยชน์แก่ตน

๒๑. คนในยุคนี้ ใครก็ตามที่นึกว่า พอเข้าทำวิปัสสนาแล้วจะได้รับผล คือ รู้ธรรมเห็นธรรมทันทีทันใดนั้น คนนั้นก็จะผิดหวัง เพราะอะไร เพราะการขูดเกลากิเลสให้หมดไปจากจิตใจนั้น ไม่ใช่ว่าจะทำได้ง่ายตามอย่างใจคิด

๒๒. กิเลสมันมีอำนาจ มันครอบงำเรามาเป็นเวลาช้านานแล้ว มันไม่ยอมที่จะปล่อยให้ใครๆ หลุดพ้นไปจากอำนาจของมันได้ง่ายๆ เลย

๒๓. ผู้ที่จะขจัดกิเลสให้ออกไปจากจิตใจได้นั้น ผู้นั้นจะต้องศึกษาวิธีกำจัดกิเลสให้เข้าใจดีเสียก่อน และในเวลาปฏิบัติคือลงมือขจัดกิเลส ก็ต้องมีความเข้าใจในการปฏิบัติ โดยถูกต้องตามหลักฐานและเหตุผลแห่งคำสอน ตามที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา

๒๔. วิปัสสนาเป็นเรื่องของจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญา เวลานี้เราอยู่กันด้วยจิตใจที่ประกอบด้วยกิเลส

๒๕. วิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติรู้ด้วยตนเอง พระพุทธเจ้าเพียงแต่บอกอุบายที่เข้าไปเพื่อเห็นอะไร รู้อะไร ก็เห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๒๖. สติปัฏฐาน ได้แก่ อาตาปี สติ สัมปชัญญะ

(๑) อาตาปี มีหน้าที่ทำการงานเผากิเลสให้เร่าร้อน ตามหลักของสัมมัปปธาน ๔

(๒) สติ ทำหน้าที่เป็นตัวระลึกในอารมณ์

(๓) สัมปชัญญะ เป็นปัญญา ทำหน้าที่รู้สึกตัวในอารมณ์ปัจจุบัน

๒๗. เวลาพิจารณา หรือกำหนดรูปนาม ต้องมีความรู้สึกตัว ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ตัวคือผู้ดูหรือผู้พิจารณานั่นแหละ ถ้ารู้สึกว่า ดูรูปนั่ง ก็ต้องออกมารู้ในอาการหรือท่าทางที่นั่งในขณะนั้น

๒๘. จิตใจต้องมีความปกติ ใจที่ปกติเป็นตัวมัชฌิมาซึ่งสำคัญมากเพียงแต่รู้สึกตัวว่าดูรูปนั่งเท่านั้นอย่านึก ถ้านึกแล้วเสียปัจจุบัน พอเสียปัจจุบัน สมาธิก็เข้าง่ายที่สุด

๒๙. เมื่อมีเวทนาแล้ว จิตก็ต้องมี มีเวทนาแล้วไม่มีจิตนั้นไม่ได้ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ จิตเป็นวิญญาณขันธ์ ทั้งรูปและนาม มันรวมกันอยู่ก็จริง ผู้มีปัญญาน้อยจะพิจารณารวมกันนั้นไม่ได้

ต้องหยิบเอามาพิจารณาทีละอย่างๆ เมื่อเห็นทีละอย่างแล้ว ส่วนรวมก็หมดไป

๓๐. โพธิปักขิยธรรมนั้นมี ๓๗ เวลาพิจารณากายเมื่อเข้าถึงมรรค ก็มีโพธิปักทั้ง ๓๗ พิจารณาเวทนา เมื่อเข้าถึงมรรคก็มีโพธิปัก ๓๗ จะพิจารณาอันใดก็ตาม เมื่อเข้าถึงอริยมรรคแล้วโพธิปัก ก็ครบ ๓๗ ทั้งนั้น

๓๑. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นแหละเป็นทุกข์ (คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมของมันไม่ได้) ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ นั่นแหละเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์ บังคับให้สภาวะธรรมมันเที่ยงไม่ได้ คือเห็นความไม่เที่ยงของจิตที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งๆธรรมดาจิตมีสันตติสืบต่อกันอยู่เรื่อย ไม่มีว่างเว้นเลย

๓๒. จะหลับละก็รู้ ถ้าหลับแล้วก็ไม่รู้ การทำกรรมฐานได้ปัจจุบันจริงๆ จึงจะรู้ได้เมื่อตื่นจิตก็ขึ้นวิถีแล้ว ความรู้สึกเมื่อเปลี่ยนจากเป็น "เรา" ก็เป็นนาม-รูปไป แล้ว ความรู้สึกอันนี้จัดเข้าในวิปัสสนาข้อไหน เข้าวิสุทธิอันไหน เข้าวิปัสสนาญาณอันไหน วิปัสสนานั้นเห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นทุกข์ นี่เป็นวิปัสสนาแล้วเป็นญาณตรงไหน เป็นวิปัสสนาตรงไหน

๓๓. วิปัสสนาเป็นตัวเห็น ญาณเป็นตัวรู้สึก เมื่อเห็นแล้วมีความรู้สึกอย่างไร จะผิดหรือถูก จะเข้าถึงวิสุทธิหรือไม่ อยู่ที่ตรงรู้สึกนี่ รู้สึกอย่างนี้ถูกหรือไม่ถูก เข้าถึงวิสุทธิแล้วหรือยังถ้าไม่มีญาณวิสุทธิก็จะไม่เกิด

๓๔. ญาณนั้นต้องเห็นอะไร ต้องเห็นความไม่เที่ยง อุทยัพพฯ เกิดขึ้นแล้ว รู้สึกว่ายังไง รู้สึกว่าเป็นภัย เป็นโทษ คลายความกำหนัดยินดี อยากพ้น เหล่านี้ แล้วญาณแต่ละญาณนั้นรู้สึกอย่างไร ไม่ใช่ว่าเหมือนกันในความรู้สึกแต่ละญาณๆ อันนี้ทำลายความเห็นผิดอันนั้น กิเลสน่ะมันจะเข้าได้ มันเข้าที่ความรู้สึก ความรู้สึกของเราบริสุทธิ์ไหม ถ้าความรู้สึกนั้นยังไม่บริสุทธิ์ ก็แสดงว่ากิเลสยังอาศัยในความรู้สึกนั้นได้ ความรู้สึกนั้นก็ยังเป็นที่อาศัยของกิเลสอยู่ กิเลสตัณหายังเข้าอาศัย ความรู้สึกนั้นได้ เช่น ผู้ปฏิบัติเข้าไปเห็นแล้วว่า รูปนามนี่มันเป็นรูปเป็นนาม มันไม่เที่ยง แต่จิตนี่มันเที่ยง รูปนามไม่เที่ยง รู้ตามปริยัติก็ได้ แต่ว่าเมื่อรูปนามที่เห็นนั้นไม่เที่ยงแล้ว ไม่มีสาระ ไม่มีประโยชน์ เป็นไปเพื่อทุกข์ เช่น เวลานอน เรานอนยังไง รู้สึกในขณะที่นอนน่ะ รู้สึกยังไง ถ้ารู้สึกว่าสบาย กิเลสก็เข้าอาศัยความรู้สึกแล้ว เมื่อกิเลสเข้าอาศัยแล้ว จะเป็นวิสุทธิไหม ไม่เป็น ฉะนั้นความรู้สึกนี่จึงสำคัญมาก

๓๕. วิปัสสนาก็เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี่เท่านั้นอันใดอันหนึ่ง แต่ญาณนั้นมีหลายอย่าง เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานท่านก็บอกว่า ต้องเห็นทั่วหมดแล้ว ไม่เที่ยง ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่เป็นสรณะ เหล่านี้ สติและปัญญาเป็นที่พึ่งที่แท้จริงหรือเปล่า ก็เป็นขันธ์เหมือนกัน แล้วใครจะไปเห็นว่า ขันธ์นี้เป็นสาระ

๓๖. กำหนดไป กำหนดไป แหมจิตดวงนี้มันดีจริง นี่เป็นอันตรายแล้ว กิเลสเข้าอาศัยแล้ว อันนี้จึงเป็นเครื่องตัดสินว่า

ผิดหรือถูก เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ และวิธีปฏิบัติของเราเป็นการถูกต้องบ้างหรือเปล่า ในการทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ เช่น ถ้าไม่เป็นไปเพื่อทำลายฆนสัญญา ก็ไม่ถูกต้องแล้ว เมื่อไม่ทำลายฆนสัญญาๆ ก็ไม่กระจายออกไป จะเห็นได้อย่างไรว่า ไม่มีตัวมีตน เพราะความรวมกันเข้าเป็นกลุ่มเป็นก้อน จึงทำให้เห็นว่าเป็นแก่นสารขึ้นมา เช่น บ้านหรือศาลานี่เป็นสาระเหลือเกิน เพราะความรวมกันของไม้ แต่ถ้ารื้อเอาออกไปกองไว้ ไม้ที่รื้อออกจากศาลาไปกองไว้นี่เอง จะไม่รู้สึกว่าไม้กองนี้เป็นศาลา ไม่ต้องห้ามความรู้สึกว่าเป็นศาลา จะขจัดความรู้สึกออกไปเอง

๓๗. วิธีทำลายฆนสัญญาก็เหมือนกัน ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องห้าม เราจะ ปฏิบัติอย่างไร จะมนสิการอย่างไรจะให้ถูกตรงตามนั้น โดยมีเหตุผลเข้าไปในนั้นด้วย

๓๘. ทำลายสันตตินั้นปฏิบัติอย่างไร วิธีปฏิบัติไม่ใช่ว่าจะต้องไปกำหนดคนละอย่าง ที่ว่าว่างนั้น คือ ยังไม่เห็นจิตอื่นขึ้นมาในที่นั้น ว่างเปล่าจากจิตอื่น อย่างไฟฟ้า มันเกิดแล้วก็ดับแต่มันเกิดติดๆๆ ไฟก็สว่างอยู่เรื่อย โลกนี่มันตั้งอยู่ได้ด้วยฐีติ ที่เรารู้ก็ด้วยอำนาจฐีติ มันเกิดขึ้น แล้วก็ตั้งอยู่ๆ ติดๆ กันไป แต่ว่าที่เกิดขึ้นกับที่ดับไปนั้นน่ะไม่มีคนเห็น ฉะนั้นที่เห็นด้วยวิปัสสนา ก็เห็นเกิดดับเลย ฐีติไม่มี คือที่ตั้งอยู่น่ะไม่มี เห็นเกิดกับดับเท่านั้นนี่แหละประโยชน์ของวิปัสสนา

๓๙. โดยมากฐีตินั้นทำให้เราเข้าใจผิดว่าเที่ยง ว่าเป็นสรณะ มีประโยชน์ มีแก่นสาร โลกที่ตั้งอยู่ได้ก็ฐีติอันเดียว นี่แหละมันทำให้เราเกิดสัญญาวิปลาส เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินี่ ให้เห็นโดยมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ฐีติไม่ต้องพูดถึง เห็นมันเกิดมันดับ ฐีติก็ไม่มีอยู่แล้ว มันหมดไปโดยปริยายทีเดียว

๔๐. รูปก็มีฐีติ รูปก็มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตก็มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเหมือนกัน แต่รูปมันตั้งช้าหน่อยก็เห็นง่าย แต่จิตนี่เร็วเหลือเกิน เกิดเร็วดับเร็ว นั่นแหละจึงเห็นยาก มันเร็วเกินไป เลยเห็นไม่ง่าย เหมือนกับแกว่งธูปดอกเดียวเร็ว ๆ แล้วเห็นไฟเป็นวงความจริงธูปมันดอกเดียว ไม่ใช่เป็นวงอย่างนั้นเลย อะไร ๆ ก็อยู่ที่ฐีติทั้งนั้น วิปลาสต่าง ๆ ก็อาศัยฐีติ

๔๑. การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ตอนสุดท้ายท่านก็บอกว่า อนิสฺสิโต จ วิหรติ คือ ตัณหา และทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว พอกิเลสไม่เข้าอาศัยแล้ว เข้าถึงความบริสุทธิ์แล้วไม่มีเครื่องปิดบังแล้วความจริงก็ปรากฏ เพราะบริสุทธิ์แล้วถึงแล้วซึ่ง นจกิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ

๔๒. ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก็อยู่ที่กำหนดรู้นามรูป เข้าใจเรื่องนามรูปเป็นปริยัติ เข้าใจกำหนดให้ได้ปัจจุบันเป็นปฏิบัติ กำหนดแล้วเห็นแล้วก็เป็นปฏิเวธ

๔๓. กิจของอริยสัจ ๔ คือ สัจจญาณ กิจญาณ กตญาณ คือ กิจของอริยสัจทั้ง ๔ แต่ละสัจจ ถึงปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ทุกอัน ครบทุกอัน แล้วก็เนื่องกันด้วย

๔๔. ปริยัติวางไว้อย่างนี้ แล้ววิธีปฏิบัติทำอย่างไร กำหนดอย่างไร กิจทั้ง ๔ นี่จะต้องเข้าพร้อมกันปริญญากิจ ปหานกิจ สัจฉิกิริยากิจ ภาวนากิจในกิจทั้ง ๔ นี้ทำอย่างไร ก็ต้องรู้รูปนามก่อน แล้วก็ละตัณหา แล้วทำนิพพานให้แจ้ง แล้วจึงเจริญมรรค ท่านวางไว้อย่างนี้ เราจะทำอย่างไร แจ้งนิพพานแล้วๆ ไป เจริญมรรค อย่างนี้ก็ไม่มีเหตุผลเลย มรรคนี่เป็นทางเดินให้ถึงนิพพาน เมื่อถึงนิพพานแล้วจะมาเจริญทำไม ถ้าพูดตามนี้ก็ไม่ได้เหตุผลเลย

๔๕. วิธีปฏิบัติ ต้องให้ได้เหตุผลด้วย เพราะฉะนั้น นัยของการปฏิบัติจะทำอย่างไร กิจของอริยสัจ ๔ จึงจะเข้าพร้อมกัน ก็ต้องกำหนดทุกข์หรือกำหนดนามรูปเท่านั้นแหละ เมื่อเห็นทุกข์ เห็นโทษของนามรูป ตัณหานี่ไม่ต้องไปละแล้ว ตัณหาที่ไหนที่ชอบทุกข์ ตัณหาก็คลายออกไปเองโดยอัตโนมัติ

๔๖. ทำไมท่านจึงวางกิจไว้เช่นนี้ คือ ท่านวางไว้ให้รู้ แผนที่ของท่านๆ เอามา สงเคราะห์ไว้ว่า ธรรมประเภทนั้นอยู่ในปหานกิจ ธรรมประเภทนี้อยู่ในปริญญากิจ บอกไว้ให้รู้ ทีนี้ก็ไม่ต้องทำอะไร กำหนดทุกข์คือรูปนามเท่านั้น เมื่อกำหนดเห็นทุกข์มากเท่าใด ความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดในทุกข์ก็จะคลายออกไปทุกทีๆ ที่ตัณหาหมดไปนี่ เป็นกิจที่จะทำให้แจ้งนิพพานหรือเปล่า ก็เป็น ก็ใกล้นิพพานเข้าไปทุกที ตัณหายิ่งน้อยไปเท่าไหร่ หรือดับไปเมื่อไหร่ก็ถึงนิพพานเมื่อนั้นฉะนั้นกิจที่กำหนดทุกข์อันเดียวเท่านั้นแหละ แล้วมรรคล่ะ ก็ตัวกำหนดทุกข์นี่น่ะก็เป็นตัวเจริญมรรคแล้ว

๔๗. เพราะฉะนั้น เราย่างเท้าก้าวไปทีหนึ่ง หรือเราเห็นครั้งหนึ่ง เราก็กำหนด ขณะเดียวนั้นแหละ กิจของอริยสัจ ๔ ก็เข้าพร้อมกัน ทำพร้อมกันแล้ว นี่เป็นนัยของการปฏิบัติ เราก็ต้องปรับปรุงให้ลงกันให้ได้

๔๘. เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ไม่ใช่เห็นพร้อมกันในมรรคจิต จิตดวงเดียวจะเห็นอารมณ์ทีเดียว ๔ อย่างไม่ได้ เห็นทุกข์ด้วย เห็นนิพพานด้วยพร้อมกันไม่ได้ ไม่ใช่เห็นพร้อมกันทั้ง ๔ เห็นทั้ง ๔ คือครบ ๔ ทุกข์ก็กำหนดรู้แล้ว ตัณหาก็ละแล้ว ธรรมที่ถึงนิโรธก็ถึงแล้ว มรรคก็เจริญแล้ว คือ อันเดียวนั่นแหละครบสมบูรณ์ คือทำกิจพร้อมกันทั้ง ๔ กิจ เมื่อถึงนิโรธเมื่อไหร่ ท่านก็บอกว่า กิจของอริยสัจทั้ง ๔ สมบูรณ์

๔๙. มรรคเป็นเหตุให้ดำเนินไปถึงนิพพาน มรรคไม่ใช่เป็นเหตุให้เกิดนิพพาน เหมือนกับเราเดินมาที่ศาลานี่ ไม่ใช่เราเดินมาเพื่อให้เกิดศาลา ๆ เขามีอยู่แล้ว เราเดินมานี่เพื่อให้ถึงศาลา

๕๐. ในสติปัฏฐานบอกแต่ว่า ทำลายความโลภและความโกรธ ทาไมไม่บอก ทำลายความหลง แต่ที่จริง มัชฌิมาปฏิทาของท่านน่ะ ทำลายความหลงอันเดียวแหละ เมื่อความหลงมันไม่มีแล้ว อภิชฌาและโทมนัสจะมีได้อย่างไรมันก็หมดไปเอง

๕๑. อะไรเป็นตัวมรรค ก็สติสัมปชัญญะนั่นแหละเป็นตัวมรรค ขณะใดมีสติ สัมปชัญญะแล้ว โมหะคืออวิชชามันเกิด

ไม่ได้ อัตตกิลมฯ ทำลายราคะ กามสุขัลฯ ทำลายโทสะ ส่วนมัชฌิมาปฏิปทาทำลายโมหะโดยตรง

๕๒. แต่ก่อนนั้นก็รู้จักกันแต่เรื่องทำลายโลภะกับโทสะ ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้วจึงสอนวิธีทำลายโมหะ

๕๓. มัชฌิมาฯ ไม่ใช่มัชฌิมาฯ ของเรา ต้องเป็นมัชฌิมาฯ ตามที่ท่านสอน พระพุทธศาสนาจะเจริญได้เพราะคนเข้าใจมาก พระพุทธศาสนาจะหมดไปก็โดยคนไม่มีความเข้าใจในมัชฌิมาฯ เวลานี้ส่วนมากไม่ค่อยจะบำรุงความเข้าใจกัน สัมมาทิฏฐิไม่ได้บำรุงกัน บำรุงในเรื่องสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร สร้างศาลาการเปรียญ เรื่องจะมาปรับปรุงความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องนี่ ก็ไม่ค่อยจะสนใจกันแล้ว

๕๔. เพราะฉะนั้นศรัทธาจะต้องขึ้นต้นถ้ามีศรัทธาแล้วอะไรๆ มันก็สำเร็จได้ ศรัทธานั้นมาก่อนความเพียร ต้องพอใจต้องเลื่อมใสก่อน มิฉะนั้นก็ไม่มีความเพียรในกิจการนั้นๆ

๕๕. ความสำเร็จได้ก็เพราะความนับถือเลื่อมใสเพราะอะไร เพราะเขาไม่ได้ นับถือตามๆ กันมา เขาเข้าถึงเหตุผล แล้วเขาจึงนับถือ แต่ของเรานี่นับถือพุทธศาสนากันตามสำมะโนครัว

๕๖. เรื่องของสภาวะ ต้องเข้าถึงเหตุผล ถามว่าเหตุผลนั้นจะเอามาจากไหนเหตุผลมันอยู่กับอะไรเหตุผลมันอยู่กับตัวสภาวะ คนที่จะเข้าถึงเหตุผลนั้น แปลว่า จะต้องเข้าถึงตัวสภาวะ เมื่อเข้า

ถึงสภาวะแล้ว จึงจะรู้ว่า สภาวะอันนี้เป็นผลหรือเป็นเหตุ เพราะอะไรเกิดขึ้น คือ ทำอย่างนี้แล้วผลอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าไม่มีตัวสภาวะ เหตุผลก็เกิดไม่ได้ ทีนี้โดยมากเหตุผลของตัวก็มาจากคนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง สุดแต่จะอ้างกันไป

๕๗. สติสัมปชัญญะนี่คืออะไร ทำอย่างไรจึงจะมีสติสัมปชัญญะมากจะมีมากไปทำไม นี่พูดถึงความเข้าใจในการปฏิบัติ มีความเข้าใจในการทำกรรมฐานถูกต้อง เมื่อถูกต้องแล้วก็เห็นสภาวะรู้สภาวะขึ้นมาเอง

๕๘. การปฏิบัติก็เอานามรูปเป็นอารมณ์นั่นแหละ แต่ทีนี้มันเป็นสมาธิคือเฉยไป เขาดูรูปนั่งนี่แหละแต่มันตกไปทางสมาธิ อันนี้ก็มีกันอยู่ เป็นไปได้แต่ผู้ปฏิบัติ ก็ควรจะรู้ว่า ในระหว่างที่กำหนดอยู่นั้น คือ แม้แต่กำหนดนามรูปนั่นเอง อินทรีย์มันก็ยังมีเกิน เช่น สมาธิอินทรีย์เกินอย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้กรรมฐานตกไป

๕๙. ที่พูดนี่ก็เพื่อให้รู้สึกตัวไว้บ้างว่า ถ้าหากสมาธิมันเกินไป ความรู้สึกตัวมันไม่อยู่ที่ปัจจุบัน คือ จิตใจมันก็เฉยไป ที่จะรู้สึกตัวว่าเวลานี้กำหนดอะไรอยู่ดูนามหรือดูรูปอะไรอยู่นี่ไม่รู้หรอก ทำให้เฉยเสีย แต่ก็ไม่รู้ เข้าใจว่าตัวยังดูรูปนั่งอยู่ ทีนี้พอสมาธิมันมีกำลัง ความรู้สึกตัวก็ค่อย ๆ หมดไป เมื่อความรู้สึกตัวมันค่อย ๆ หมดไป มันก็เฉย นามรูปที่กำหนดอยู่นั่น ตัวก็ไม่รู้แล้ว

๖๐. คนทำวิปัสสนานี่ ถ้าเคยทำสมาธิมาแล้ว ก็ยิ่งไปทางสมาธิเร็ว ไม่ใช่ว่าไม่กำหนดก็กำหนดรูปนั่งนี่แหละ แต่เขาไม่รู้

หรอกว่าเขาไม่ได้กำหนดเรื่องนี้ถ้ามีอาจารย์ที่มีความเข้าใจอยู่แล้ว ก็ไม่สำคัญ ก็แก้ไขได้ บอกให้เขารู้ตัวได้ ทั้งนี้เพราะผู้ปฏิบัติไม่รู้ตัวว่า รูปนั่งมันหลุดไปจากอารมณ์วิปัสสนาแล้ว

๖๑. อารมณ์ปัจจุบันคืออะไร เรื่องนี้ก็ไม่ยาก และมีประโยชน์อย่างไร คือ มีปัจจุบันธรรมกับมีปัจจุบันอารมณ์ มี ๒ อย่าง ปัจจุบันธรรมนั้นน่ะ นามรูปมันก็เกิดเป็นปัจจุบันธรรมของมันเรื่อยไป แต่ผู้ปฏิบัติสามารถเอาปัจจุบันธรรมนั้นเป็นอารมณ์ได้หรือเปล่า นี่มันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

๖๒. ผู้ปฏิบัติจะต้องถือเอาปัจจุบันธรรมนั่นแหละมาเป็นอารมณ์ ถ้าถือเอาปัจจุบันธรรมมาเป็นอารมณ์แล้ว อารมณ์นั้นก็ต้องเป็นปัจจุบันอารมณ์ แล้วมีประโยชน์ อย่างไร มีประโยชน์มากปัจจุบันอารมณ์นี่ คือ ทำลายอภิชฌาและโทมนัส คือ สติสัมปชัญญะน่ะ สติปัฏฐานก็ทำลายอภิชฌาและโทมนัสอยู่แล้ว แต่สติอย่างเดียวหรือความเพียรหรือปัญญาอย่างเดียว ไม่สามารถจะทำลายอภิชฌาและโทมนัสได้ หรือให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ เพราะเหตุว่า ถ้าไม่มีปัจจุบันอารมณ์แล้ว ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะทำสติปัฏฐาน ก็ต้องอาศัยอารมณ์ปัจจุบันด้วย เพราะอารมณ์นี่เป็นปัจจัย มีประโยชน์ที่ว่า ทำลายอภิชฌาและโทมนัส อันนี้ต้องอาศัยอารมณ์ด้วย จะมีแต่สติจะมีแต่ปัญญาก็ไม่ได้ เช่น อาหารนี่มีหลายอย่าง แต่กิริยาที่กินนั้นมันอย่างเดียวกัน กิน เคี้ยว แล้วก็กลืน อย่างเดียวกัน แต่วัตถุที่ถูกกินนี่มันทำให้ต่างกัน ไม่ใช่

เพราะกินแล้วทำให้ต่างกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีอารมณ์ปัจจุบัน จึงจะทำลายอภิชฌาและโทมนัสได้

๖๓. ทีนี้อารมณ์ปัจจุบันทั้งหลายนี่ มาจากไหน อันนี้ก็มีหลักฐานอยู่มาก เช่นว่าในอินทรีย์สังวร ในเวลาเห็น รู้สึกแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าเห็นนี่ เป็นตัวปัจจุบันอารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าหากได้ปัจจุบัน ทีนี้คนที่ไม่รู้อะไร มันมีแต่ปัจจุบันไม่มีบัญญัติ อะไรๆ ไม่รู้เรื่องทั้งนั้น แต่ว่ามันขาดสติสัมปชัญญะ ถึงแม้จะมีปัจจุบันอยู่ ความพอใจหรือไม่พอใจอะไรๆ มันก็เกิดขึ้นได้เหมือนกัน พอกระทบอารมณ์เข้าเท่านั้น มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้ด้วยอำนาจกิเลส

๖๔. เมื่ออภิชฌาและโทมนัสเข้าไม่ได้ในขณะเห็นในขณะได้ยินนั้น กิเลสไม่มาปิดบังทำให้มืดมัวแล้ว ในเวลานั้น ปัญญาก็เกิดขึ้นเห็นความจริง ถ้าหากว่ามีอภิชฌาโทมนัส หรืออารมณ์อื่นอะไรก็ตาม ก็ไม่ใช่ปัจจุบัน ถ้าจิตเข้าถึงปัจจุบันจริงๆ แล้ว กิเลสก็เข้าปิดบังไม่ได้ในอารมณ์นั้นถ้าหากอภิชฌาหรือโทมนัสเข้าได้แล้ว มันก็บัง พอบังก็ไม่เห็นแล้ว ถ้าอวิชชาตัณหาเข้าครอบงำแล้ว ปัญญาก็เกิดไม่ได้ในขณะนั้น การสังวรนี่ก็คือตัวสติปัฏฐาน

๖๕. จักขุนาสังวโรสาธุฯ ในบาลีมีบอกไว้มาก คำนี้มีประโยชน์มากมายในการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตัวสติปัฏฐาน เป็นปัจจัยแก่สติปัฏฐาน

๖๖. ธรรมที่สำคัญอันเป็นอุปการะแก่วิปัสสนานั้น ได้มาจากปัจจุบันอารมณ์ วิปัสสนาตามมหาสติปัฏฐานนี่แหละ ที่จริงก็มีนิดเดียว คือ ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้นแหละ เมื่ออภิชฌาและโทมนัสไม่เข้า หรือเข้าไม่ได้ในอารมณ์นั้นแล้ว วิสุทธิก็ต้องเข้าความจริงโพธิปักขิยธรรมก็ไปจากการเจริญสติปัฏฐาน สำคัญคือคนจำพวกไหนควรจะเจริญสติปัฏฐานข้อไหน เพราะเวลานี้มักเข้าใจว่า ทำอะไรก็ได้ ทำอย่างไรบทไหนก็ได้

๖๗. นามรูปคืออะไร ก็ภูมิของวิปัสสนานั่นแหละ ที่ควรจะเรียนรู้เสียก่อน ย่อลงมาก็ได้แก่นามรูป ทีนี้นามรูปเกิดอยู่ที่ไหน ก็เกิดอยู่ที่ปัจจุบันนั่นแหละ

๖๘. เพราะเหตุใดจึงต้องกำหนดที่รูปนาม ประโยชน์ก็เพื่อถ่ายถอนอัตตา เพื่อให้เห็นว่า ไม่มีตัวตน มีแต่รูปกับนามเท่านั้น

๖๙. เพราะเหตุใดบางอารมณ์ก็กำหนดที่รูป บางอารมณ์ก็กำหนดที่นาม เพราะเราก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การที่กำหนดนามรูปก็เพื่อจะถ่ายถอนอัตตสัญญา ข้อสำคัญ ความสำคัญผิดของเราอยู่ที่อารมณ์ไหน ก็ควรจะกำหนดอารมณ์นั้น เพื่อจะถ่ายถอนความเข้าใจผิด กำหนดอารมณ์นั้นจนกระทั่งรู้ชัดตามความเป็นจริงในอารมณ์นั้น แล้วอัตตาก็จะถอนออกไป ถ้าเราไม่เข้าใจผิดในอารมณ์ใดแล้วก็ไม่ต้องไปทำวิปัสสนาในอารมณ์นั้น เหมือนกับไฟมันเกิดที่ไหน ก็ต้องเอาน้ำไปดับที่ตรงนั้น ตรงที่ไฟมันติดนั่นแหละ นี่ก็มีแบบเป็นตารางให้ศึกษาให้ดูแล้ว

๗๐. การทำความรู้สึกตัว ในขณะปฏิบัติกำหนดรูปนามนั้น ทำอย่างไรจึงจะเป็นการถูกต้อง หลักการมีอยู่ว่า ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไร คือ มีกรรมฐานกับวิปัสสนา กรรมฐานนั้นมันเป็นตัวที่ถูกเพ่ง วิปัสสนาเป็นตัวเพ่ง มีตัวถูกเพ่งกับตัวเพ่ง ๒ อย่างเท่านั้น ตัวในที่นี้หมายถึงผู้เพ่ง คือโยคาวจรๆ รู้สึกตัวหรือเปล่าว่าเวลานี้ตัวดูรูปอะไรหรือดูนามอะไรอยู่ บางทีก็ไม่รู้ว่าดูอะไร เป็นแต่รู้ว่านั่งๆ ส่วนความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่งนี่ไม่รู้แล้ว ทีนี้ก็เพ่งอยู่ที่กรรมฐานแต่ความรู้สึกตัวไม่มี เรื่องนี้ยากมาก ยากที่จะเข้าใจ ฉะนั้นอาจารย์จะต้องสอนให้เขารู้ว่า ลักษณะของความรู้สึกตัวนั้นเป็นอย่างไร บางคนไม่รู้ อธิบายอย่างไร ก็ไม่รู้ว่า รู้สึกตัวนี่มันเป็นอย่างไร ข้อนี้เกี่ยวกับสติปัญญาของผู้ปฏิบัติด้วย ถ้าหากว่าผู้ทำวิปัสสนานั้นเข้าใจนามรูปที่ตัวจะเอาไปใช้ทำงานสะดวกและคล่องแคล่วขึ้นใจแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ในการทำวิปัสสนาให้เกิดได้เร็ว

๗๑. โดยมากเดี๋ยวนี้ผู้ทำวิปัสสนาไม่มีความชำนิชำนาญ ยังไม่คล่องแคล่วขึ้นใจ บอกแต่ว่าจำได้แล้วรู้แล้ว เวลาไปทำจริงๆ มันไม่ขึ้นใจ เลือนหมด เมื่อเลือนหมด ความรู้สึกตัวว่าตัวดูรูปอะไรดูนามอะไร ก็ไม่เข้าใจชัดเจน ก็ทำให้การดูหรือความรู้สึกตัวไม่ได้ประโยชน์ทีนี้ก็ไปรู้แต่กรรมฐานเรื่องนี้ลำบากบางทีอย่างให้รู้สึกตัว รู้สึกตัวนี้มันมีลักษณะอย่างไร บางทีอาจารย์ต้องใช้วิธีแรงๆ เช่น เอามือจับบีบแรงๆ แล้วถามว่ารู้สึกไหม บีบให้แรงแล้วบอกให้รู้สึกอย่างนี้ นี่คือความรู้สึกตัว อย่างนี้เขาย่อมรู้ว่า ความรู้สึกตัวนั้นเป็นอย่างไร

๗๒. ถ้าชำนิชำนาญในนามรูปแล้ว เหมือนกับคนที่เรารู้จักและคุ้นเคยกันแล้ว พอเห็นหน้าก็รู้ว่าเป็นใคร ชื่ออะไร ไม่ต้องไปนึกว่านี่ใคร ชื่ออะไร เพราะฉะนั้น ถ้าชำนิชำนาญในนามรูปแล้ว พอกำหนดไป ก็รู้ว่าอันนั้นมันเป็นอะไร ก็รู้พร้อมขึ้นมาทีเดียว รูปอะไรหรือนามอะไรรู้ตามพร้อมขึ้นมาทีเดียว ถ้าไม่คุ้นเคย อาเสวนะน้อย พอเจอเข้าก็ไม่รู้ว่าใคร ชื่ออะไร เคยพบที่ไหนหนอ

๗๓. ลักษณะของการคิดการนึก กับความรู้สึกตัว ต่างกันอย่างไร นี่ก็เป็นเรื่องของอาจารย์ที่จะต้องชี้แจงให้ลูกศิษย์เข้าใจ แต่โดยมากก็ไปคิดไปนึกเอานั่นแหละว่า รู้ตัว อันนี้เป็นเรื่องของการซักถาม อาจารย์จะต้องถามว่า การคิดการนึกกับความรู้สึกตัวมันมีลักษณะต่างกันอย่างไร เพื่อที่จะให้รู้ว่า ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจในการทำความรู้สึกตัวแล้วหรือยัง ถ้ามีความรู้สึกตัวมากเท่าไหร่ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเท่านั้น

๗๔. การที่จะให้ได้อารมณ์ปัจจุบันเสมอ ๆ นั้น จะต้องอาศัยความเข้าใจที่แยบคายอย่างไร ก็ให้ทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปอะไรดูนามอะไร ข้อนี้เป็นความสำคัญของการทำวิปัสสนา เวลาดูนั้นจะทิ้งไม่ได้เลยว่า ดูรูปอะไรดูนามอะไร เช่น เวลาดูรูปนั่ง ก็ว่ารูปนั่ง ๆ เหมือนกันดู หรือบางทีดูรูปนั่งอยู่ แต่พอดูนานเข้าหน่อยสมาธิก็เข้า พอสมาธิเข้าแล้ว ความรู้สึกตัวก็หลุดไป อารมณ์ปัจจุบันน่ะมี คนที่ทำสมาธิน่ะ ไม่ใช่ไม่มีอารมณ์ปัจจุบัน แต่ว่าเขาไม่มีรูปไม่มีนาม มีแต่บัญญัติ ไม่ใช่เป็นปรมัตถ์

๗๕. ผู้ทำวิปัสสนาก็รู้อยู่ว่านั่ง แต่ทิ้งรูป เมื่อทิ้งว่ารูปนั่งแล้ว ก็ขจัดความรู้สึกว่าเป็นเราออกไม่ได้ คือขจัดความเข้าใจผิดที่ว่าเป็นเรานั่งออกไม่ได้

๗๖. การปฏิบัติ ควรให้เป็นความจริงตามกฎธรรมดาที่เป็นปกติ เพราะเหตุว่า เพื่อให้ปัญญาเข้าถึงความจริงของสภาวะที่เป็นอยู่อย่างไร บางคนเข้าใจว่า วิปัสสนานี่ต้องทำให้ผิดปกติ เพราะเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน ต้องกำหนดในสิ่งที่ตัวต้องใช้ ไม่ใช่อยู่ ๆ ก็ยกมือขึ้นมาเพื่อดูรูปยกหรือเพื่อจะได้สร้างสติให้มันมาก ๆ ขึ้น การปฏิบัติต้องเป็นไปตามธรรมดาหรือตามธรรมชาติไม่ใช่ทำขึ้นเพื่อดูหรือเพื่อกำหนด

๗๗. สัปปายะนั้นมี ๕ แต่คำว่าสัปปายะในการเจริญสติปัฏฐานเป็นสัปปายะของธรรมะ ไม่ใช่เป็นสัปปายะของบุคคลหรือของกิเลส โดยมากที่เราพากันเสาะแสวงหากันนั้นน่ะ เป็นสัปปายะของกิเลส ถ้าไม่เป็นสัปปายะแก่กิเลสแล้ว เราทำกรรมฐานกันไม่ได้ ความจริงต้องเป็นสัปปายะเพื่อจะให้รู้ธรรมเห็นธรรม

๗๘. ท่านตรัสไว้ว่า ถ้าไปอยู่ที่ไหนธรรมนั้นไม่บรรลุ ให้ถือว่าที่นั่นไม่เป็นสัปปายะ ถ้าไปอยู่ที่ไหนก็ตาม แม้ปัจจัยจะฝืดเคือง แต่ธรรมที่ยังไม่บรรลุจะบรรลุ ธรรมที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น ที่นั่นแหละเป็นสัปปายะ

๗๙. สภาวะคืออะไร สภาวะหรือสภาพ คือ สิ่งที่มีอยู่ แต่สิ่งนั้นไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง สภาวะคือ

ธรรมชาติที่เป็นเองหรือเป็นไปเอง เช่น ตาที่เห็นรูป หรือหูได้ยินเสียงก็เป็นธรรมชาติที่เป็นไปเองตามเหตุปัจจัย คือ เห็นก็เห็นเอง ได้ยินก็ได้ยินเอง เป็นไปตามเหตุปัจจัยของเขา ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้สั่งให้เห็น หรือให้ได้ยิน

๘๐. อายตนะ คือเครื่องต่อ เครื่องเชื่อม เครื่องโยง เพื่อให้สภาวะนั้นๆ เป็นไปอยู่โดยไม่ให้ขาดสาย (เชื่อมต่อระหว่างอารมณ์กับทวาร) พระพุทธองค์ตรัสว่า สภาวะธรรมนี้สืบต่อเชื่อมโยง เป็นไปเช่นนี้เพื่อทุกข์ เพราะตามความเป็นจริงแล้ว ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่หรือดับไป ดังพระบาลีว่า "สัพเพ สังขาราทุกขาฯ"

อายตนะเป็นธรรมที่เป็นไปในสังสารวัฏฏ์ คือ เมื่อผัสสะเกิดขึ้น เช่น เห็นเป็นต้น การชอบหรือไม่ชอบใจจากการเห็นนั้นเป็นการทำให้วัฏฏะเฟื่องฟู

๘๑. องค์ธรรม คือ ตัวรับรองความจริง การพูดว่าไม่มีสภาวะก็คือ ไม่มีองค์ธรรมรับรอง เช่น บัญญัติไม่มีองค์ธรรม

๘๒. อเหตุกจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยปัจจัย เช่น การเห็นเกิดขึ้น การเห็นนั้น (จักขุวิญญาณ) เกิดเพราะปัจจัย ไม่ใช่เกิดเพราะเหตุ ๖ จึงกล่าวว่า อเหตุกะ คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ แต่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยอย่างอื่น

๘๓. อารมณ์ปัจจุบัน มีทั้งในสมถะและวิปัสสนา ถ้าเป็นอารมณ์สมถะนั้นอย่างไร และในวิปัสสนานั้นคืออย่างไร ในสมถะใช้อารมณ์กรรมฐานของสมถะ ๔๐ ถ้าวิปัสสนาใช้อารมณ์ในสติปัฏฐาน

๘๔. สติสัมปชัญญะ มีทั้งในสมถะและวิปัสสนา ถ้าเป็นไปในสมถะ ก็ใช้อารมณ์ กรรมฐานของสมถะ ๔๐ ถ้าในวิปัสสนาก็ต้องใช้อารมณ์ในสติปัฏฐาน ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะสมถะเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบแห่งจิต ซึ่งยังเป็นไปอยู่ในความวนเวียนของวัฏฏะทุกข์ ส่วนสติปัฏฐานนั้น เป็นการปฏิบัติเพื่อออกจากวัฏฏะทุกข์ตามอานิสงส์ ๕ ข้อ คือ

๑) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสัตว์

๒) เพื่อพ้นไปจากความโศกเศร้ารำพันร่ำไห้

๓) เพื่อดับไปจากความทุกข์โทมนัส

๔) เพื่อบรรลุถึงโลกุตตรมรรค

๕) เพื่อแจ้งนิพพาน

๘๕. ใครออกจากวัฏฏะทุกข์ วัฏฏะคือความวนเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็สภาวะธรรมนั่นแหละออกจากวัฏฏะ สภาวะธรรมนั้นคืออะไร ก็คือ จิต เจตสิก และรูป ที่ถูกสมมุติว่า เป็นผู้เป็นคน เป็นเรา เป็นเขา แล้วอุปาทานก็เข้ายึดถือว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา อย่างเหนียวแน่น จนแกะไม่ออก เหนียวแน่นมาก ที่ว่ามันยึด ๆ นั้น มันนั้นคือผู้ใด คือ กิเลส

๘๖. ธาตุคือธรรมชาติใดทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ธรรมชาตินั้นชื่อว่าธาตุ จักขุประสาทเป็นต้นชื่อว่า ธาตุ เพราะมีเนื้อความว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ เป็นสภาวะแท้ๆ นั่นเอง

	สัททธาตุ	=	อารมณ์
เช่นได้ยิน	โสตธาตุ	=	ทวาร
	โสตวิญญาณธาตุ	=	วิญญาณ

เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของอารมณ์ ทวาร และวิญญาณ เกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไปเช่นนี้เรื่อยไปจนหมดขณะหนึ่งๆ ของมันไม่ใช่สัตว์บุคคล ไม่มีตัวตน มันเป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งตัวของมันเอง และประกอบกัน กระทบกันเท่านั้น จะห้ามไม่ให้มันเกิดก็ห้ามไม่ได้ จะให้มันเกิดก็ไม่ได้ มันเกิด มันดับของมันเอง เมื่อผัสสะเกิดขึ้น การได้ยินก็เกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไปทันที

๘๗. การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อเข้าไปดูธรรมชาติอย่างนี้ ซึ่งมีจริงและเป็นจริงเมื่อได้ยินเกิดขึ้น ย่อมประกอบด้วยธรรมชาติ คือ สัททธาตุ + โสตธาตุ + โสตวิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นอารมณ์+ทวาร+วิญญาณ จึงเป็นการเข้าไปทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น คือ เมื่อได้ยินเกิดขึ้นก็กำหนดได้ยินว่า เป็นนามได้ยินไม่ใช่เราได้ยิน เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติเท่านั้นเกิดขึ้น ความเห็นผิดก็จะถูกทำลาย ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาวะย่อมเกิดขึ้น

๘๘. ทำบุญวันเกิด เป็นการทำบุญวันเกิดของใคร วันเกิดของจิต จิตอะไรเกิดจิตปฏิสนธิ จิตที่ทำให้สัตว์เกิดขึ้นในภพต่าง ๆ นั้นมีอยู่ ๑๙ ดวง ดวงใดนำสัตว์เกิด จิตดวงนั้นก็ทำกิจภวังค์ คือ ทำให้การตั้งอยู่ในภพนั้น ๆ ได้นานเท่าอายุของสังขาร และจิตดวงนั้นก็ทำกิจจุติด้วย คือ ทำลายสังขารจากภพนั้น ๆ

๘๙. พระพุทธเจ้าสอนคนให้พ้นทุกข์อะไร พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ระหว่างที่มีชีวิตอยู่ ก็มีทุกข์อยู่เรื่อย ทุกข์นั้น ไม่ใช่ทุกข์เพราะไม่มีข้าวกิน หรือทุกข์เพราะไม่มีคู่ครอง ไม่ใช่อย่างนั้น ทุกข์นั้นระหว่างปฏิสนธิถึงจุติ ต้องมีการแก้ทุกข์อยู่มิได้หยุดหย่อน เป็นทุกข์ประจำอยู่กับรูปนาม ในระหว่างมีชีวิตก็ต้องแก้ไขกันเรื่อยไป เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นทุกวี่ทุกวัน ขันธ์ก็คือรูปนามเป็นตัวทุกข์ พระอริยะเจ้าจึงไม่ทำให้มีขันธ์ ๕ หรือรูปนามเกิดขึ้นอีก

๙๐. ทุกข์เป็นของจริง การเจริญวิปัสสนาก็เพื่อเห็นแจ้งทุกข์ แล้วจึงจะคลายความเห็นผิด คลายความกำหนัดได้

๙๑. อารมณ์ คือ สิ่งที่ถูกจิตรู้หรือสิ่งที่จิตรู้ ๆ ทางตานั้นรู้อย่างไร คือรู้ที่เห็น รู้ทางจมูกนั้นรู้อย่างไร คือรู้ที่ได้กลิ่น ต้องจำกัดดูให้น้อย ให้จดถึงตัวสภาวะ จึงจะเข้าใจในการกำหนดพิจารณาในการเจริญวิปัสสนา

เห็นก็ดี สี (คือรูป) ก็ดี เป็นบัญญัติ แต่เป็นบัญญัติที่มีสภาวะรับรอง สีเขียว สีแดง เป็นบัญญัติแท้ เพราะไม่มีสภาวะรับรอง

สภาวะคือสิ่งที่มีอยู่จริง เป็นจริง สีเป็นอารมณ์ของจิต เสียงก็เป็นอารมณ์ของจิตแต่จะเป็นอารมณ์ได้ต่อเมื่อจิตไปรู้ในขณะนั้นๆ จิต(โสตวิญญาณ) เป็นสภาวะ เสียงที่ถูกได้ยินก็เป็นสภาวะ ไม่ใช่เราได้ยิน

สภาวะของรูปารมณ์ได้แก่สี ถ้าสีตัดกันจึงจะเห็นเป็นรูปขึ้น เช่น เอาสีขาวมาเขียนในกระดานดำจึงจะเห็นสีขาวนั้น การมีสีต่างๆ จึงจะมีรูปร่างต่างๆ ได้ เพราะการตัดกันของสี

จิตที่เกิดทางทวารทั้ง ๕ จะรู้ได้แต่รูปอย่างเดียว รู้นามไม่ได้ และรู้แต่เฉพาะของแต่ละทวารๆ ของตัวเท่านั้น

อารมณ์เป็นปัจจัยให้เกิดจิต ตลอดจนถึงนิพพานก็เป็นอารมณ์ จิตจะเกิดโดยไม่มีเหตุปัจจัยไม่ได้เลย จิตทุกดวงจะปราศจากอารมณ์ไม่ได้ จิตที่จะถึงนิพพาน ก็ต้องมีอารมณ์ คือ มีนิพพานเป็นอารมณ์

จิตเกิดขึ้นจะต้องรู้อารมณ์เสมอ แม้เวลานอนหลับก็ต้องมีอารมณ์เก่าจากอดีตชาติรับต่อจากปฏิสนธิจิต

ฉะนั้น เมื่อจะรับอารมณ์ใหม่ จึงต้องปล่อยอารมณ์เก่าเสียก่อน คือ ภวังคุปัจเฉทะ เป็นตัวทำหน้าที่ตัดกระแสภวังค์เก่าขึ้นรับอารมณ์ใหม่

๙๒. ถ้วยแก้วเป็นบัญญัติที่ไม่มีสภาวะรับรอง ฉะนั้น จะกล่าวว่า ถ้วยแก้วไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ได้

๙๓. จะกล่าวว่า ดอกไม้มันเหี่ยวเป็นอนิจจัง อย่างนี้ไม่เป็น

วิปัสสนา เพราะดอกไม้เป็นเพียงชื่อว่าดอกไม้ รูปหรือสีเป็นสภาวะที่เป็นจริง รูปหรือสีมีลักษณะไม่เที่ยงได้ ดอกไม้เป็นเพียงชื่อ ๆ นั้นจะว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ได้

๙๔. เรารู้อยู่ว่า คนต้องตายทุกคน ไม่เที่ยง ถ้ารู้เช่นนี้ก็เป็นวิปัสสนากันได้ทุกคนน่ะซี แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น ต้องเห็นความไม่เที่ยงของสภาวะในขณะเดี๋ยวนั้นทันที ฉะนั้น จึงต้องรู้ว่าที่ว่าไม่เที่ยงนั้นมันคืออะไรมันอยู่ที่ไหนลักษณะของมันเป็นอย่างไร ถ้าจับไม่ถูก ก็ไม่เกิดปัญญาถ่ายถอนกิเลส

๙๕. ดอกไม้เป็นชื่อที่สมมุติบัญญัติกันขึ้น เราเห็นมันหรือชื่อที่เรียกว่าดอกไม้ แต่ที่เห็นนั้นคือรูปหรือสีซึ่งคนทุกคนทุกชาติทุกภาษา เด็กผู้ใหญ่ก็เห็นเหมือนกันหมด และเห็นได้ด้วยทางตา ชื่อดอกไม้มองไม่เห็นเลย จึงเอาดอกไม้มาทำวิปัสสนาไม่ได้ ต้องเอารูปปรมัตถ์มาทำวิปัสสนา จึงจะรู้เห็นความจริงว่า รูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์ได้

๙๖. ธรรมทั้งหลายเกิดด้วยเหตุปัจจัย การจะปล่อยวางธรรมทั้งหลายนั้น ไม่ใช่นึกจะปล่อยวางก็ปล่อยวางได้ ต้องรู้ว่าธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นด้วยเหตุหรือปัจจัยอะไร พระพุทธองค์สอนให้ทำลายเหตุปัจจัยนั้น ๆ จึงจะชื่อว่าเป็นการกระทำที่ปล่อยวางได้ถูกต้อง

๙๗. ขันธ์ ๕ หรือรูปนามมีเพราะอะไร เพราะความยินดีพอใจในขันธ์ ๕ ว่า เป็นสาระแก่นสาร เป็นของดีของงาม ขันธ์ ๕ เกิดขึ้นเพราะกิเลสความยินดีพอใจในขันธ์ ๕ นั่นเอง เมื่อ

พิจารณาบ่อยๆ จะเห็นขันธ์ ๕ นี้ว่าเป็นทุกข์เป็นโทษเป็นภัย เป็นของน่าเบื่อหน่าย ความยินดีกำหนัดในขันธ์ ๕ ก็จะคลายออกเป็นนิพพิทาญาณ

๙๘. พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจในที่นี้คือกิจการงานในการประหานกิเลสซึ่งได้ประหานเสร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องประหานอีกจึงไม่มี เพราะได้ประหานหมดไปแล้ว

๙๙. ระหว่างมีชีวิตอยู่นี้ อย่างเราที่เป็นปุถุชน ย่อมมีปัจจัยที่จะให้เกิดกิเลส อยู่เรื่อย กินก็กินกับกิเลส นอนก็นอนกับกิเลสเป็นต้น

๑๐๐. สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ดับสังขารเสียได้เป็นสุขหนอ ความหมายของธรรมในข้อนี้ เป็นการดับสังขารได้โดยเด็ดขาด ไม่มาเกิดอีก จึงจะเป็นสุข ไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสุขที่พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

๑๐๑. โทสะ ตามสภาวะธรรมนั้น คือ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจเป็นโทสะทั้งหลาย (โทสะจิต) แม้ความกังวลก็เป็นสภาวะ ธรรมที่เป็นโทสะเช่นนี้จึงเป็นความขุ่นมัวที่เป็นบาป ชอบคิด ชอบเก็บเอาเรื่องราวมาคิดมาพูดกัน ก็เป็นการทำให้จิตใจเศร้าหมอง อารมณ์ที่เปลี่ยนจากความพอใจมาเป็นเสียใจ เป็นต้นนั้น จะต้องมีอุเบกขามาคั่นไว้ก่อนเสมอ คือ เมื่อกำลังเกิดโลภะ ถ้าจะมาเป็นโทสะก็ต้องมีอุเบกขามาคั่น เพื่อให้เปลี่ยนอารมณ์ได้

๑๐๒. จิตที่เป็นภวังค์ ทำหน้าที่รักษารูปนามมิให้แตกสลายไป การเข้าสมาบัติ จะต้องห้ามภวังค์ได้ มิฉะนั้นก็เข้าสมาบัติไม่ได้ เพราะการเข้าสมาบัติจะต้องมีวสี คือ ชำนิชำนาญในการเข้าฌาน ถ้าไม่มีวสีก็จะห้ามภวังค์ไม่ได้ ผู้ทำสมาบัติได้ และถ้าเป็นพระอริยะ ก็จะได้ดื่มรสพระนิพพานอย่างอิ่มหนำสำราญ คือ มีนิพพานเป็นอารมณ์ได้นานๆ

๑๐๓. ศรัทธากับโลภะเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน เช่นชอบพระ ก็ไปฟังเทศน์ กับพระองค์นั้น ศรัทธาว่าพระองค์นั้นเทศน์ดี ก็ไปฟังพระองค์นั้น โลภะก็เข้าผสม

๑๐๔. ชาติมีเพราะโลภะ คือ ภวราคะ ต้องการจะมีภพมีชาติอีก เมื่อมีชาติแล้ว ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ย่อมไหลตามมาเป็นของแน่นอน ซึ่งเป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์มาจากตัวโลภะ คือ ตัณหานั่นเอง ดังนั้นโลภะจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จะเอาอะไรมาดับตัณหา ก็ต้องเอาทุกข์เข้าดับ คือ ดูทุกข์ เพื่อให้เห็นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว ความกำหนัดพอใจในทุกข์จึงจะคลายออกได้

๑๐๕. มรรคมีองค์ ๘ เป็นกุศลในพุทธศาสนา คือ เป็นวิวัฏฏะกุศล เป็นกุศลให้ออกจากวัฏฏะโดยมีปัญญาเป็นปัจจัย ไม่มีเจตนากรรม เพราะเจตนากรรมเป็นวัฏฏะซึ่งมีกิเลสเป็นปัจจัย ทำให้เวียนว่ายตายเกิด - เรามาทำความเพียรเพื่อตัดวัฏฏะ มาตัดวงจร ก็ต้องรู้ว่า จะตัดวงจรที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิดที่ตรงไหน - ตรงตัณหา

๑๐๖. การทำวิปัสสนานั้นเหตุผลมันมีความสำคัญอยู่อย่างนี้ คือ วัตถุที่กำหนดนั้นต้องเป็นที่อาศัยของกิเลสอยู่ เพื่อจะทำลายความเห็นผิดที่สำคัญว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา แต่ถ้าที่ไหนมันไม่มีกิเลสอยู่น่ะ วิปัสสนาจะเกิดได้อย่างไร มันไม่มีกิเลสจะให้ละนี่ ถ้าที่ไหนไม่มีกิเลสแล้ววิปัสสนาจะเกิดได้อย่างไร วิปัสสนาจะเกิดก็ต้องตรงที่ๆ มีกิเลส

๑๐๗. เหตุที่ฟุ้ง เพราะสติสัมปชัญญะอ่อน เมื่อสติสัมปชัญญะอ่อน ก็ทำให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันไม่ได้ คือ กำลังของสติสัมปชัญญะไม่พอที่จะทำให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน

๑๐๘. เหตุที่ไม่ฟุ้ง เป็นเพราะขณะนั้นสติสัมปชัญญะมีกำลังจับอยู่ที่รูปหรือนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่ จะรู้สึกว่าการปฏิบัติสะดวกหรือคล่องตัว ไม่กระสับกระส่าย

๑๐๙. การดูนามฟุ้ง ฟุ้งก็จะหายไปเป็นธรรมดา ถ้าผู้ยังใหม่ต่อการปฏิบัติอยู่ เมื่อฟุ้งหายไปหรือหมดไปแล้ว ก็ไม่มีอารมณ์อะไรจะจับ คือ ไม่รู้ว่าจะไปจับที่อารมณ์อะไร เพราะยังเป็นผู้ฝึกใหม่ๆ เช่นนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้ฟุ้งเกิดขึ้นอีก

๑๑๐. ความสงบของวิปัสสนา คือ เมื่อสติสัมปชัญญะดีขึ้นแล้ว ความสงบก็จะเกิดขึ้นเอง แต่สติสัมปชัญญะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเจริญให้เกิดขึ้น คือ ต้องกำหนดดูอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันโดยถูกต้อง

๑๑๑. อิริยาบถย่อยแก้ทุกข์อะไร แก้ทุกข์อิริยาบถใหญ่กับแก้ทุกข์ที่ไม่เกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ เช่น กินเพื่อแก้ทุกข์หิว ทุกข์

ปวดอุจจาระถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น

๑๑๒. เห็นรูปนามด้วยสมาธินั้น มีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้เพื่อจะได้แก้ไขทำให้ถูกต้อง และถ้าเห็นรูปนามด้วยการทำความรู้สึกตัวโดยถูกต้อง จะมีลักษณะอย่างไร คือ ควรจะรู้ความแตกต่างของลักษณะทั้ง ๒ อย่างนี้ เพื่อจะได้ไม่หลงผิด

๑๑๓. สมาธิเกิดขึ้นมากเกินไป รู้ได้อย่างไรว่าสมาธิเกินไป และมีวิธีแก้ไขอย่างไร ความเพียร สติ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ต้องสม่ำเสมอกัน ไม่ยิ่งไม่หย่อน คือ ต้องมีกำลังเท่าๆ กัน ถ้าความเพียรเกินไป หรืออ่อนไป ก็เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน

(๑) ถ้าสติเกินไป ทำให้สมาธิเข้า ทำให้เฉย สงบนิ่งไป

(๒) ถ้าสัมปชัญญะเกินไป ทำให้คิดวิจารณ์นอกเรื่อง

(๓) ไม่มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปดูนามอะไร

ทั้ง ๓ ประการนี้ตกจากทางของวิปัสสนา

๑๑๔. มีอุปมาอุปมัยอย่างไร ที่พอเทียบเคียงให้เห็นว่าการเจริญสติปัฏฐาน หรือการปฏิบัติวิปัสสนา จะเป็นไปได้โดยสม่ำเสมอกัน - อุปมาได้ดังเช่นการดูละคร ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ดูรูปนามเช่นเดียวกับผู้ดูละคร ตัวละครตัวไหนออกมาแสดง ผู้ปฏิบัติก็ดูมันไป ดูการแสดงของละครตัวนั้นๆ ผู้ปฏิบัติอย่ามีความพอใจหรือไม่พอใจตัวละครนั้น หรือไปแสดงละครเสียเอง

๑๑๕. ในขณะที่กำลังนั่งอยู่ ให้ทำความรู้สึกตัวออกมารู้ในท่าทางที่นั่งว่าเป็น "รูปนั่ง" มีใจความอย่างเดียวกันกับทำความ

รู้สึกตัวว่า "ดูรูปนั่ง"

นามที่ทำหน้าที่ได้ยิน มันได้ยินเสียง (เสียงระฆัง)

นามที่ทำหน้าที่รู้รูปนั่งมันรู้ว่าที่นั่งอยู่นี้เป็นรูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง

๑๑๖. การที่จะตะล่อมให้เดินตรงทาง เช่น การทำวิปัสสนานี้ เป็นของยากมากที่จะจับอารมณ์ปัจจุบัน และให้ได้อารมณ์ปัจจุบันจริงๆ จึงต้องอาศัยความเพียรที่กล้าแข็ง เพราะเหมือนกับเด็กสอนเดิน กว่าจะเดินได้ก็ล้มลุกคลุกคลานเป็นเวลานาน และเมื่อเดินได้แล้ว ก็ยังไม่ค่อยจะตรงทาง พี่เลี้ยงต้องคอยประคับประคอง จนกว่าจะเดินได้แข็งแรง

๑๑๗. กำหนดอิริยาบถ ๔

(๑) กำหนดอิริยาบถขณะที่นั่งอยู่ว่า เป็นรูปนั่ง ขณะที่เดินอยู่ว่าเป็นรูปเดินขณะที่ยืนอยู่ว่าเป็นรูปยืน ขณะที่นอนอยู่ว่าเป็นรูปนอน และความรู้ที่รู้อยู่ในอิริยาบถนั้นเป็นนามที่รู้รูปนั่งรูปยืน ฯลฯ เมื่อรู้ชัดแน่นอนเด็ดขาดลงไปว่า นั่นเป็นรูป ที่รู้เป็นนามเช่นนี้ เป็นการทำลายฆนสัญญาที่ปิดบังอนัตตา

(๒) การเปลี่ยนอิริยาบถหนึ่งไปอีกอิริยาบถหนึ่ง เช่น รู้ว่าเมื่อนั่งอยู่เป็นรูปนั่งแล้วเปลี่ยนไปเป็นรูปยืน เป็นต้นนั้น เช่นนี้ย่อมรู้ว่า รูปนั่งดับไป และรูปยืนเกิดขึ้นใหม่ คือ รู้ว่ารูปนั่งดับรูปยืนเกิด รูปยืนดับ รูปเดินเกิด เช่นนี้ เป็นการทำลายสันตติที่ปิดบังอนิจจัง แต่ยังเป็นจินตาปัญญา เพราะเห็นเมื่อรูปที่เป็นอดีตดับแล้ว จึงเกิดรูปใหม่ขึ้นแทน

(๓) รู้ว่าการเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะทุกข์บังคับบีบคั้น จึงต้องเปลี่ยน และที่เปลี่ยนอิริยาบถนั้น เพื่อแก้ทุกข์ เช่นนี้ เป็นการทำลายอิริยาบถที่ปิดบังทุกข์ กำหนดอิริยาบถนั่นแหละ ถ้ามีโยนิโสมนสิการโดยถูกต้อง ก็เป็นการทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ได้ทั้ง ๓ ประการ

๑๑๘. วิปลาสธรรม องค์ธรรม คือ ทิฏฐิ จิต สัญญาวิปลาส

อารมณ์ของวิปลาส งาม เที่ยง สุข เป็นตัวตน

เมื่อทิฏฐิเห็นผิด จิตจึงรู้ผิด สัญญาก็เลยจำผิด

วิปลาสยังมีแก่เราอยู่ตราบใด ความมืดบอดหลงผิดก็ยังมีอยู่ตราบนั้น

มูลของกิเลสเกิดแก่เราตลอดเวลา เพราะเรามีอวิชชา และวิปลาสความเห็นผิดนี้เป็นมูลเหตุ จึงต้องหมั่นพิจารณาให้ได้ความจริงว่า เราทำอะไรทุกอย่างเพื่อแก้ทุกข์ทั้งสิ้นเพราะมีทุกข์ จึงต้องแก้ทุกข์

๑๑๙. ขันธ์ ๕ อันแสนที่จะเป็นทุกข์นี้ เราจะต้องรับไปอีกนานเท่าใดหนอ-พยากรณ์ไม่ได้ ทำไมจึงพยากรณ์ไม่ได้ ก็เพราะเรายังไม่บรรลุแม้ขั้นต่ำเพียงแค่พระอริยะโสดาบัน ถ้าเป็นโสดาบันแล้วก็พยากรณ์ได้ว่า จะเกิดอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติ

๑๒๐. ไม่เคยรู้ว่า จิตที่จับอารมณ์ปัจจุบัน หรือจิตที่ถูกอบรมถูกสังวรแล้ว ก็สักแต่ว่าเห็นจริงๆ เห็นรูปนั่นแหละ จึงไม่เคยไปถึงบัญญัติเลย แต่เมื่อคนที่ไม่เคยสังวร ก็เป็นธรรมดาอยู่

เองที่เขาจะต้องไม่เข้าใจ สิ่งใดที่เขาไม่เคยรู้ ไม่เคยพบไม่เคยเห็น ก็ต้องเป็นธรรมดาอยู่เองที่เขาจะไม่เข้าใจ

๑๒๑. จักขุวิญญาณเกิดแล้ว มโนวิญญาณจะต้องเกิดร่วมด้วย เมื่อมโนวิญญาณเกิดก็จะต้องรู้บัญญัติอย่างโน้นอย่างนี้ แล้วทำไมจะไม่ให้มโนวิญญาณรู้เช่นนั้นว่าเป็นใครๆ เป็นอะไรแต่เขาลืมไปว่า มโนวิญญาณที่ไม่ได้ทำวิปัสสนา กับมโนวิญญาณที่ทำวิปัสสนา ต้องเป็นคนละอย่าง ตอนนี้เขาไม่รู้ สามัญไปหมดเลย

๑๒๒. ทุกข์ทั้งหมด มารวมลงอยู่ที่ขันธ์ ๕ หรือรูปนาม ถ้าไม่มีขันธ์ ๕ หรือรูปนาม ทุกข์อื่นๆ ทั้งหลายก็ไม่มี เวลานี้เรามีทุกข์กันด้วยกิเลสทั้งนั้นแล้วเราก็สร้างทุกข์กันต่อไปโดยไม่หยุดเลย สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ มันก็ทำงานของมันไป เดี๋ยวนี้มันก็กำลังสร้างอยู่ ใจก็อยากจะพ้นทุกข์ก็ทำงานรวมกันไปทั้งด้วยกิเลสและด้วยทุกข์ คือตัวของมันเอง

๑๒๓. ขันธ์ ๕ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ที่ชื่อว่าอุปาทานๆ คือตัวกิเลสตัณหา ก็เพราะกิเลสตัณหาเป็นตัวเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ ที่ชื่อว่า ทุกขสัจ หรือกิเลสตัณหานั่นแหละเป็นผู้สร้างขันธ์ ๕ เมื่อกิเลสมันสร้างขันธ์ ๕ ขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องยึดมั่นถือมั่นว่า ขันธ์ ๕ เป็นเรา เป็นตัวตนของเราและขันธ์ ๕ มันก็ยึดเอาตัวของมันเองไว้ไม่ให้กระจัดกระจาย มันยึดมั่นกันเอาไว้ แล้วก็หมุนไปวนเวียนไปเกิดดับไปตลอดเวลา ไม่มีหยุดเลย ใครเป็นผู้ทำให้มันหมุนวนเวียนเป็นไปอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีกาลจบสิ้น เป็นวัฏฏะทุกข์ โดย

ไม่ปรากฏเบื้องต้น และไม่ปรากฏว่าเบื้องปลายจะสิ้นสุดลงเมื่อใด ก็อวิชชาและตัณหานั่นเองที่ทำให้ขันธ์ ๕ หรือรูปนามหมุนไป

๑๒๔. ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์โดยวิบาก คือ เป็นผลของกรรม (คนเราเกิดมาทำไม ก็เกิดมารับผลของกรรม) แล้วก็เป็นทุกข์เดือดร้อนต่างๆ โดยกิเลสที่เข้าไปยึดถือ จึงชื่อว่าอุปาทาน ในอุปาทานขันธ์ ด้วยอำนาจฉันทะราคะ เหตุนี้ความโศกศัลย์รำพันร่ำไห้ ทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ จึงเกิดขึ้น ติดตามมาตลอดเวลาหรือตลอดชีวิตชีวิตแล้วชีวิตเล่าของสัตว์ที่ยึดถืออุปาทานขันธ์ ๕ นั่นอยู่ ฉะนั้น การกำหนดรู้ทุกข์ กับการละสมุทัย ต้องเป็นไปด้วยกัน กิจของอริยสัจ ๔ ต้องร่วมกันไปเช่นนี้ แต่ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้เล่าเรียน ไม่ได้สดับ ไม่ได้ยินได้ฟัง จึงไม่รู้ว่า ขณะนี้ทุกข์กำลังเกิดอยู่สมุทัยคือตัณหาก็กำลังสร้างทุกข์อยู่แต่ใจก็อยากจะพ้นทุกข์เพราะเห็นว่าทุกข์เป็นของไม่ดี คือ ทั้งๆ ที่อยากจะพ้นทุกข์ แต่ก็สร้างทุกข์อยู่เรื่อย โดยไม่รู้ตัวเลยว่า เราสร้างวัฏฏะทุกข์กันอยู่ทุกวี่ทุกวัน ทุกเวลานาที ทุกวินาที

๑๒๕. พระธรรมในพุทธศาสนาคืออะไร คือ ความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาตินั่นเอง เพราะฉะนั้นจึงทันสมัยเสมอ เช่นอะไร เช่นตามีหน้าที่เห็นรูป หูมีหน้าที่ได้ยินเสียง ที่เห็นก็เป็นนามธรรมโดยอาศัยตา รูปที่ถูกเห็นก็เป็นรูปธรรม ได้ยินเสียงก็เป็นนามธรรมโดยอาศัยหู เสียงที่ถูกได้ยินก็เป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นสภาวะธรรมอันเป็นธรรมะที่มีอยู่ในธรรมชาติเป็นเวลานานแสนนานมาแล้ว

และก็จะเป็นไปเช่นนี้ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดไป จึงกล่าวว่า ทันสมัยอยู่เสมอ

๑๒๖. นิพพาน พระอุทายีถามพระสารีบุตรว่า "...สุขจะมีได้อย่างไรในพระนิพพาน เพราะนิพพานไม่มีเวทนา (การเสวยอารมณ์)" พระสารีบุตรกล่าวว่า เพราะความที่ไม่เสวยอารมณ์นั่นแหละจึงเป็นสุข เป็นความสุขอันแท้จริง เป็นความสุขอย่างยิ่ง (นิพพานํ ปรมํ สุขํ)

(๑) เพราะสุขที่เสวยอารมณ์ คือสุขเวทนานั้น เป็นสุขที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์

(๒) ส่วนสุขในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา โดยเป็นสันติสุขซึ่งไม่มีการผันแปรไปเป็นอื่นเหมือนกับสุขเวทนาซึ่งผันแปร หรือแปรปรวนเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย สุขในนิพพานคงเป็นสุขสงบชั่วนิรันดร เป็นสันติสุข

(๓) สุขที่เกิดจากเวทนา เป็นสุขที่เกิดจากการเสวยอารมณ์เป็นทุกขสัจจะ (ขันธ์ ๕) ส่วนสุขที่พ้นจากเวทนา (ทุกขสัจจะ) นั้นเป็นสุขชนิดที่ไม่ได้เกิดจากการเสวยอารมณ์ สุขในนิพพานเป็นนิโรธสัจจะ สุข ๒ อย่างต่างกันเช่นนี้ คือเวทนาเป็นทุกขสัจจะ ส่วนนิพพานเป็นนิโรธสัจจะ

(๔) นิพพาน ไม่มีนิมิตเครื่องหมายเป็นเครื่องปรากฏ และมีความพ้นไปจากภพเป็นผล และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ นิพพานนั้นไม่มีเหตุใกล้ให้เกิดนิพพาน เพราะนิพพานเป็นธรรมชาติที่พ้น

จากเหตุจากปัจจัยทั้งปวง

(๕) แท้จริงตัณหาเมื่อมาถึงนิพพาน อาศัยนิพพานแล้วนั้น และตัณหาย่อมดับไม่มีเหลือ (อรหันต์) ซึ่งเรียกว่า กิเลสนิพพาน

๑๒๗. ทุกข์ดับ ก็เพราะดับตัณหาเสียได้ ตัณหาเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ คือ เบญจขันธ์ ทุกข์เป็นผล เมื่อเหตุดับผลก็ย่อมดับไปด้วย ก็ที่ๆ จะละตัณหา ดับตัณหานั้น จะละตัณหาที่ไหนจะดับที่ไหน

ตัณหาเกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน ก็ละตัณหาที่นั้นดับที่นั้น

ตัณหาเกิดที่ปิยะรูป สาตะรูป ตั้งอยู่ก็ที่ปิยะรูปสาตะรูป ดังนั้นก็ต้องละตัณหาที่ปิยะรูปสาตะรูปดับตัณหาที่ปิยะรูปสาตะรูป

ปิยะรูปสาตะรูปนั้นคืออะไร คือ รูปเป็นที่น่ารักน่ายินดี และสิ่งอันเป็นที่ยินดีของตัณหานั้นได้แก่อะไร ได้แก่ (๑) ทวาร ๖ (๒) อารมณ์ ๖ (๓) วิญญาณ ๖ (๔) ผัสสะ ๖ (๕) เวทนา ๖ (๖) สัญญา ๖ (๗) เจตนา ๖ (๘) ตัณหา ๖ (๙) วิตก ๖ (๑๐) วิจารณ์ ๖

๑๒๘. ถ่ายถอนความเห็นผิดว่าเป็นเรานั่ง ความจริงมันเป็น "รูปนั่ง"

จะเอาอะไรไปถ่ายถอนความเห็นผิด ก็ต้องปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐาน โดยเอาความรู้สึกตัวที่ชื่อว่า สติ-สัมปชัญญะ เป็นผู้ถ่ายถอน เช่น คำถามคำตอบโดยสังเขปดังต่อไปนี้

อะไรมันนั่ง อะไรมันนอน รูปมันนั่ง รูปมันนอน แล้วก็มี

ความรู้สึกตัวตามความเข้าใจที่เป็นความจริงของสภาวะนี้

นั่งทำไม นอนทำไม เดินทำไม เพราะอะไรจึงนั่ง เพราะอะไรจึงนอน เพราะทุกข์ให้ต้องนั่ง ต้องนอน ไม่ใช่อยากนั่ง ไม่ใช่อยากนอน (อยากนั้นเป็นกิเลสตัณหา) ถ้ารู้ว่าต้องนั่งนี่เป็นปัญญา เป็นปัญญาอย่างไร เป็นปัญญาที่รู้ว่า ชีวิตนี้ถูกแต่ทุกข์บังคับข่มขี่โดยไม่หยุดหย่อนเลย และต้องแก้ทุกข์ไปในอิริยาบถอื่นๆ อยู่เรื่อยตลอดวัน และทุกๆ วันตั้งแต่เกิดมามีแต่ถูกทุกข์บังคับ และต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์อยู่เรื่อยไป การเห็นด้วยปัญญาเช่นนี้จึงมีใจปรารถนาจะพ้นไปจากทุกข์ เพราะเบื่อหน่ายรูปนามอันเป็นตัวทุกข์ ถ้าไม่มีรูปนามแล้ว ทุกข์ทั้งปวงก็ไม่มี จึงเป็นการเข้าถึงปัญญาขั้นแรก ที่จะนำไปถึงนิพพาน

๑๒๙. การทำวิปัสสนานั้นเหตุผลมันมีความสำคัญอยู่อย่างนี้ คือ วัตถุที่กำหนดนั้น ต้องเป็นที่อาศัยของกิเลสอยู่ เพื่อจะละกิเลสมิจฉาทิฏฐิที่สำคัญว่าเป็น “เรา” เป็น “ตัวตนของเรา” ถ้าที่ไหนมันไม่มีกิเลสอยู่น่ะ วิปัสสนาจะเกิดได้อย่างไร มันไม่มีกิเลสจะให้ละนี่

๑๓๐. ขันธ์ ๕ หรือรูปนาม (เช่นตัวเรานี่แหละ) เป็นยอดของทุกข์ทั้งหมด ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์อริยสัจ คือ ตัวทุกข์แท้ เป็นยอดของทุกข์ทั้งหมด (ถ้าไม่มีขันธ์ ๕ ทุกข์อื่นๆ ก็ไม่มี)

๑๓๑. ศีล สมาธิ นั้น ในศาสนาอื่นๆ เขาก็มี แต่ปัญญาที่ชื่อสัมมาทิฏฐิในมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นเหตุให้ถึงความพ้นทุกข์ มีแต่เฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่น เรื่องนี้จะพิสูจน์

ได้อย่างไรว่า ปัญญาที่ทำให้เข้าถึงธรรมที่ดับทุกข์ หรือถึงความพ้นทุกข์ มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ก็ขอตอบว่า เพราะมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติตามทางสายกลางที่ถูกต้อง ในการทำลายกิเลสตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ กิเลสตัณหาจะถูกทำลายได้ ก็ด้วยปัญญา สัมมาทิฏฐิที่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ เท่านั้น

๑๓๒. เมื่อการเจริญสติปัฏฐาน อันเป็นองค์ต้นของโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมเครื่องตรัสรู้ เป็นการถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา (สติปัฏฐานเป็นเหตุ วิปัสสนาเป็นผล) เมื่อปัญญาวิปัสสนาแก่กล้าขึ้น ก็จะเข้าถึงปัญญาสัมมาทิฏฐิในมรรคมีองค์๘จึงจะดับกิเลสตัณหาให้หมดไปได้ตามกำลังของมรรคปัญญาจนถึงดับเป็นสมุจเฉท พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ปัญญาที่ทำลายกิเลสให้หมดเป็นสมุจเฉท จนถึงความพ้นทุกข์ได้เด็ดขาด จึงมีแต่ในศาสนาพุทธเท่านั้น โดยเข้าถึงนิพพาน อันเป็นธรรมที่ดับทุกข์ นี่คือข้อพิสูจน์ว่า การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นจึงจะทำให้เกิดปัญญาสัมมาทิฏฐิ เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ และเข้าถึงนิพพานได้

๑๓๓. อุทธัจจะ ฟุ้งซ่าน คิดนึกไปในเรื่องที่แล้วๆ มา กับนึกคิดไปถึงเรื่องภายหน้าไม่มีปัจจุบัน

๑๓๔. สภาวะ คือ รูปนาม ปัจจุบันกั้นนิวรณ์ได้อย่างไร เพราะปัจจุบันคือความรู้สึกตัวอยู่กับรูปนามที่ปรากฏเฉพาะหน้า และปัจจุบันอารมณ์ก็คือ มัชฌิมา ไม่ตกไปทางอภิชฌาและโทมนัส ไม่ตกไปทางอัตตและกาม จึงเห็นสภาวะรูปนาม ทำลายความ

เห็นผิดว่าเป็นตัวตน คนทำวิปัสสนาฟุ้งมากที่สุด และเป็นอย่างนี้ทุกคน

๑๓๕. ฟุ้งก็มีแต่อดีตกับอนาคต ๒ อย่างเท่านั้น วัตถุอย่างนี้เป็นครูเราไม่ได้ ปัจจุบันเท่านั้นจึงจะเป็นครูเราได้ และทำให้เห็นสภาวะด้วย ทั้งกั้นนิวรณ์ด้วย ก็เพราะกั้นนิวรณ์นั่นแหละจึงเห็นสภาวะ คือ รูป-นาม ตามความเป็นจริง

๑๓๖. รูปนั่งก็มีไม่เที่ยง แล้วเราจะเห็นได้อย่างไรว่า รูปนั่งไม่เที่ยง แต่ก็สามารถเห็นได้ ไม่เหลือวิสัย ไม่เหลือความสามารถ ถ้าโยนิโสมนสิการไม่ถูก ก็ไม่เห็น

๑๓๗. ความสำคัญของวิปัสสนานั้น อยู่ที่ความเข้าใจในการทำ เพราะถ้าไม่เข้าใจแล้วก็ทำไม่ถูก คือ ถ้าอยากให้จิตมันอยู่กับรูปนามปัจจุบัน ไม่อยากให้มันตกไปจากรูปนาม อย่างนี้ก็เป็นความเข้าใจไม่ถูก ความรู้สึกเช่นนี้ อัตตาคือกิเลสก็เข้าอาศัยในความรู้สึกนั้น การทำวิปัสสนาก็ไม่เป็นมัชฌิมา แล้วปัญญาที่จะเห็นสภาวะ รูปนามตามความเป็นจริงก็เกิดไม่ได้ ฉะนั้น ความสำคัญอย่างยิ่งของการทำวิปัสสนา จึงขึ้นอยู่ที่โยนิโสมนสิการ คือความเข้าใจในการทำวิปัสสนาไม่ได้ขึ้นอยู่ที่ความเพียรแม้จะมีความเพียรสักเท่าใดก็ตาม ถ้าไม่มีความเข้าใจในการทำแล้ว วิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้

๑๓๘. ต้องมีโยนิโสมนสิการในการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น รูปนั่งผู้ปฏิบัติไม่ต้องวางท่าทางให้ผิดปกติซึ่งเป็นการนั่งกรรมฐาน

ให้นั่งตามสะดวกสบายอย่างที่เคยนั่งก่อนๆ นั้น ก็นั่งอย่างนั้น เวลาเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่ต้องมนสิการ คือ ทำความเข้าใจโดยถูกต้องเสียก่อนว่า เปลี่ยนไปเพื่อแก้ทุกข์ ความจริงนั้นมันต้องเปลี่ยน ไม่ใช่เปลี่ยนเพราะอยากเปลี่ยน ถ้ามนสิการไม่ถูก ปัญญาก็ไม่เกิด ก็ไม่เห็นความจริงๆ ในที่นี้คือทุกข์

๑๓๙. ถ้าขณะดูรูปนั่ง แล้วจิตมันฟุ้งไป ก็ให้ดูนามฟุ้ง หรือไม่ดูนามฟุ้งก็ได้ โดยกลับมาดูรูปนั่งก็ได้ นี่ก็แล้วแต่ผู้มาเข้าปฏิบัติใหม่ หรือว่า เป็นผู้ที่เคยทำวิปัสสนามาแล้ว มีความเข้าใจดีพอ ก็ดูนามฟุ้งได้ เพราะนามเป็นธรรมชาติที่ละเอียด ดูยาก กำหนดได้ยากกว่ารูป

๑๔๐. ต้องมีความสังเกต คือ ถ้าขณะใดอารมณ์รูปนามที่กำหนดนั้นหลุดไปหรือตกไป (คือความรู้สึกตัวในอารมณ์รูปนามอ่อนไปหรือไม่มี) ก็ให้กลับมาดูรูปนามที่เป็นปัจจุบันอีก ทำเช่นนี้เรื่อยๆ ไป เพราะธรรมชาติของจิตนั้นไม่อยู่นิ่ง ย่อมตกไปในอารมณ์โน้นบ้าง อารมณ์นี้บ้างหรือเลือนลางไปจากความรู้สึกตัวจากการดูรูปนามอยู่เสมอ จิตต้องมีความเพียรที่ประกอบด้วยความเข้าใจ หมั่นดูรูปนามที่เป็นปัจจุบันบ่อยๆ แม้จิตจะตกไปจากทางวิปัสสนาก็ตกไป เพราะเป็นธรรมดา ไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร เพราะเป็นธรรมชาติของจิต ซึ่งก็ไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิด เพราะเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา คือ รูปนามที่ปรากฏ

เฉพาะหน้า คือ ยกอารมณ์รูปนามขึ้นดูเสมอเรื่อยๆ แล้วความจริงของสภาวะ คือ รูปนามก็จะปรากฏ ช้าหรือเร็วก็แล้วแต่ความเพียรของผู้ปฏิบัติ

๑๔๑. หน้าที่ของครูอาจารย์ ต้องหมั่นทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่องรูปนามให้โยคีเขาจำได้แม่นยำชำนิชำนาญเสมอๆ เพราะทุกข์ทั้งหลายอยู่ที่รูปนาม ถ้าโยคีเขาไม่มีความเข้าใจรูปนามดีเพียงพอแล้ว เขาก็จะทำวิปัสสนาไม่ถูก เป็นการเสียเวลาแก่โยคีผู้ปฏิบัติ อย่าคิดว่าการทบทวนความจำเรื่องรูปนามไม่สำคัญๆ มากทีเดียว เพราะถ้าเขาไม่เข้าใจเรื่องรูปนามดีพอแล้ว เขาก็จะจับอารมณ์ปัจจุบันไม่ถูก (ให้ดูเล่ม ๑ เรื่องสอบถามความเข้าใจผู้ปฏิบัติข้อแรกๆ)

๑๔๒. ในอริยสัจทั้ง ๔ นั้น

ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ แต่ไม่ใช่อริยสัจก็มี (มรรคผล ผลเป็นทุกข์ แต่ไม่ใช่ทุกขสัจ)

ธรรมชาติที่เป็นอริยสัจ แต่ไม่ใช่ทุกข์ก็มี (นิโรธสัจ แต่ไม่ใช่ทุกข์)

เป็นทั้งทุกข์และเป็นทั้งอริยสัจก็มี (เป็นทั้งทุกข์คือ ทุกขสัจและเป็นอริยสัจด้วย)

ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่อริยสัจก็มี (พวกบัญญัติต่างๆ)

แม้ในนัยะสมุทัยเป็นต้นก็เช่นกัน(เป็นสมุทัยแต่ไม่ใช่อริยสัจทุกขสัจ นิโรธสัจ มรรค เป็นอริยสัจ แต่ทั้ง ๓ นี้ไม่ใช่สมุทัยสัจ)

๑๔๓. หลักเรื่องกรรม มีทางอธิบายหรือพอจะอุปมาอุปมัยได้อย่างไรบ้าง ใครเป็นคนจัดคนสร้างตา หู จมูก ตับ ปอด ฯลฯ เหล่านี้ขึ้นมา แม้ลายหัวแม่มือ ใครสร้าง จึงไม่เหมือนกัน

๑๔๔. โลกของธรรม คือ จักขุเป็นต้น เช่น จักขุโลเก

กามโลก รูปโลก อรูปโลก เป็นญาณของพระพุทธเจ้าที่รู้ภูมิที่อยู่ของสัตว์อย่างนั้นๆ

๑๔๕. มรรคจิต ผลจิต ก็เกิดดับ ส่วนนิพพานเท่านั้นไม่เกิดไม่ดับ

ทำไมนิพพานจึงไม่เกิดไม่ดับ เพราะไม่มีอะไรปรุงแต่งในนิพพาน

๑๔๖. จิตใจที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะนั้น มีลักษณะอย่างไร และในขณะนั้นจิตใจจะเป็นอย่างไร จะมีความรู้สึกอย่างไร (ควรสังเกตดูว่า เราประสบเหตุการณ์ทางจิตใจของเราอย่างนี้บ้างหรือเปล่า)

(๑) จิตใจที่ประกอบด้วยสติสัปชัญญะ มีลักษณะจับอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน (อารมณ์ปัจจุบันคืออะไรนี้สำคัญมาก)

(๒) ในขณะนั้น (ตามข้อ (๑)) จิตใจจะเป็นอย่างไร ขณะนั้นจะไม่เผลอ ไม่หงุดหงิด ไม่รำคาญ ไม่ฟุ้งซ่าน และที่สำคัญยิ่งคือ ไม่เบื่อหน่ายในการทำกรรมฐาน

(๓) และในขณะนั้น (ในข้อ (๑)) จะมีความรู้สึกอย่างไร จะรู้สึกว่า อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าขณะที่ดูอยู่นั้น เป็นนาม

เป็นรูปไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์อะไรทั้งนั้นจะเปลี่ยนความรู้สึกที่เคยเห็นผิดทันที

๑๔๗. ที่ว่าอาศัยตัณหาละตัณหานั้นคืออย่างไร คือ อาศัยที่เห็นโทษของตัณหา จึงทำให้ละตัณหาได้ (แล้วที่ว่าอาศัยฉันทะละฉันทะนั้นคืออย่างไร)

๑๔๘. หนทางที่จะให้เข้าถึงความบริสุทธิ์คือเมื่อเห็นสังขาร (รูปนาม) ไม่เที่ยง ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ เมื่อเห็นสังขารเป็นทุกข์ ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ เมื่อเห็นสังขารเป็นอนัตตา ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์ คือ เป็นหนทางที่จะให้ดำเนินไปถึงความบริสุทธิ์

๑๔๙. ความวุ่นวายของสังคมปัจจุบันเกิดจากเหตุอะไร เกิดจากเหตุที่คนไม่รู้ว่าอะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป เห็นบาปเป็นบุญ เห็นบุญเป็นบาป เพราะฉะนั้นสังคมมนุษย์เราในปัจจุบันจึงวุ่นวาย และจะหนักยิ่งขึ้นไม่รู้เมื่อไรจะถึงที่สุด ด้วยอำนาจอกุศลมูล คือ

(๑) โมหะ ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เช่น การยึดถือลัทธิยึดถือทิฐิมานะยึดถือความเห็นของตนว่าถูกต้องเป็นเลิศของคนอื่นผิดหมด

(๒) โลภะ คือความอยากต่างๆ เช่น อยากทำความดีตามความเห็นของตน อยากได้อำนาจทางการเมือง เพื่อตนจะได้เป็นใหญ่ในแผ่นดิน อยากให้ประชาชนทำตามคำสั่งของตน อยาก

เห็นดีๆ อยากได้ยินดีๆ อยากกินดีๆ อยากมีเงินไว้ใช้มากๆ

(๓) โทสะ ความโกรธ ความกลัว เช่น กลัวจะอดอยาก กลัวภัยต่างๆ ขอร้องอะไรไม่ได้อย่างใจต้องการก็โกรธ หรือเช่น เมื่อมีอำนาจแล้ว ก็กลัวคนอื่นจะมาแย่งชิงอำนาจ และเห็นคนอื่นเป็นศัตรูไปหมด ใครไม่เข้าเป็นพวกตนก็ทำลายให้ฉิบหายไป

๑๕๐. โมหะ โลภะ โทสะ นี้แหละคือ เหตุแห่งบาปทั้งปวง (ต้นกำเนิดหรือ ต้นแห่งบาปทั้งปวง) ท่านเรียกว่า อกุศลมูล (มูลแห่งอกุศลทั้งปวง) ส่วนบาปปลีกย่อยก็มาจากอกุศลมูลนี้ถ้าตัดอกุศลมูลนี้ให้หมดไปจากจิตใจได้เด็ดขาด จิตใจก็จะ บริสุทธิ์ผ่องใส ถ้าทำให้อกุศลมูลนี้เบาบางได้เท่าใด จิตใจก็จะโปร่งเบาจากบาปอกุศล มากเท่านั้น ความเดือดร้อนใจจะมากหรือน้อยเพียงใดนั้นก็อยู่ที่อกุศลมูล ที่เข้าประกอบในจิตใจมากหรือน้อย

๑๕๑. คนที่ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลงนั้น จะไม่ทำบาปเลย บุคคลเช่นนี้ท่านกล่าวว่าเป็นพระอรหันต์ ปัญหาอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะขจัดอกุศลมูล อันเป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในสันดานออกจากใจได้ ข้อนี้แหละต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่ชื่อว่า วิปัสสนากรรมฐานตามหลักฐานและเหตุผลแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนามีทางเดียวเท่านั้น บุญกุศลอะไรอย่างอื่น จะขจัดอกุศลมูลให้ออกไปจากใจไม่ได้เลย และเมื่อบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุถึงมรรคจิต ผลจิต เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ หมดสิ้นอาสวะกิเลสแล้ว นั่นแหละอกุศลมูลจึงจะหมดสิ้นไปจากจิตใจได้เด็ดขาด ที่ทางธรรม

ท่านเรียกว่า สมุจเฉท

๑๕๒. ที่ว่า "รูปนั่งเป็นทุกข์นั้น" คืออย่างไร คือ อาการเสื่อมของรูป อาการเสื่อมนั้นเป็นสภาวะ คือ ความทุกข์ของรูปที่นั่งนั้นเอง หรือความหมดอายุของรูปนั่ง จึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ และรูปนั่งเป็นทุกข์ก็เป็นปัจจุบัน จึงกันอภิชฌาและโทมนัส เพราะไม่ใช่เราเป็นทุกข์

๑๕๓. การเจริญวิปัสสนา

(๑) ขั้นต้นต้องมีการศึกษาให้เข้าใจเรื่องรูปนาม จนชำนิชำนาญคล่องแคล่วขึ้นใจ

(๒) ต่อไปเมื่อเข้ากรรมฐาน ก็ต้องมีการสังเกตในการทำงานว่า ทำถูกหรือไม่ถูก

(๓) แล้วต่อไปจึงจะถึงขั้นเกิดปัญญา (ไม่ใช่มาเรียนรูปนามกันในห้องกรรมฐาน)

๑๕๔. สุขมี ๒ อย่างคือ

(๑) สุขที่เกิดด้วยอำนาจกามคุณ กับสุขด้วยอำนาจของฌาน ซึ่งมีความปราณีตเป็นขั้นๆไป ความสุขเหล่านี้ชื่อว่า "เวทยิตสุข" คือ เป็นสุขที่ได้เสวย (เวทนา) แต่ก็เรียกว่าสุข เพราะเป็นภาวะที่ไม่มีทุกข์ในขณะนั้น (อุเบกขาเวทนา)

(๒) สุขอีกอย่างหนึ่งที่ทรงตรัสว่า "สัญญาเวทยิตนิโรธ" เป็นสุขไม่ใช่หมายความว่าเป็นสุขเวทนา แต่เป็น "อเวทยิตสุข" คือ สุขที่ไม่เสวยอารมณ์ เป็นสุขชนิดที่ไม่กลับมาเป็นทุกข์อีก

๑๕๕. อารมณ์ของวิปัสสนานั้น ต้องใช้รูปนาม ซึ่งเป็นปรมัตถธรรมเป็นอารมณ์ วิปัสสนากับสมถะนั้นต่างกันโดยประการสำคัญที่สุด คือ อารมณ์ สมถะนั้นใช้บัญญัติอารมณ์เป็นที่ตั้ง เพื่อให้ได้ฌาน ส่วนวิปัสสนาใช้ปรมัตถอารมณ์ในสติปัฏฐานเป็นที่ตั้ง เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

๑๕๖. เพราะฉะนั้น ผู้จะทำสมถะก็ตาม หรือวิปัสสนาก็ตาม จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจในเรื่องอารมณ์ของภาวนาธรรมนั้นๆเสียก่อนเพราะเรื่องการทำจิตใจนั้นไม่สู้จะสำคัญนัก ข้อสำคัญอยู่ที่อารมณ์เพราะจิตทั้งหลายย่อมเป็นไปตามอารมณ์เช่น จะบำเพ็ญภาวนาธรรมทั้งสอง คือ สมถะหรือวิปัสสนาก็ตาม ก็ต้องใช้อินทรีย์ ๕ เช่นเดียวกัน มิได้ต่างกันเลย ท่านผู้ใดมีความปรารถนาจะเจริญวิปัสสนา ขอจงเรียนให้เข้าใจอารมณ์ของวิปัสสนา คือ รูปนาม จนชัดเจนถี่ถ้วนเสียก่อน การเรียนอารมณ์ของวิปัสสนานี้ ต้องเรียนให้รู้ถึงสภาวะ ต้องรู้ที่เกิด และที่ๆ กำหนด (ต้องกำหนดที่รูปนามตรงที่กิเลสมันอาศัยเกิดหรือที่ๆ มันอยู่) คือ เราควรจะต้องดูหลักฐานว่า กรรมฐานอย่างไหนเป็นของสมถะอย่างไหนเป็นวิปัสสนา สมถะนั้นมีอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นบัญญัติ ไม่ใช่ปรมัตถอารมณ์ ที่เขาทำนั้นเขาใช้กรรมฐานอะไร ถ้าจากกรรมฐานบัญญัติ ๔๐ เป็นอารมณ์ ก็เป็นสมถะ ก็ต้องเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นในพระพุทธศาสนาจึงไม่มีคำว่า "สมถะธุระ" หรือ "สมาธิธุระ" มีแต่คันถธุระกับวิปัสสนาธุระ ๒ อย่างเท่านั้น

๑๕๗. เห็น มีธรรมชาติอยู่ในเห็นนี้ ๒ อย่างคือ (๑) เห็น (๒) เรา เห็นเป็นเราใช่ไหม ไม่ใช่เรา เราเป็นตัวเห็นใช่ไหม ไม่ใช่ ถ้าเช่นนั้นเห็นเป็นอะไร เห็นไม่ใช่ใคร ไม่ใช่เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นหมาเป็นแมว เห็นนั้นไม่ใช่ของใคร เห็นนี่เป็นปัจจุบัน

๑๕๘. ฉะนั้น ขณะเห็นนั้น ผู้ที่กำหนดคือโยคาวจร จะต้องดูที่เห็น จนให้รู้ ให้รู้ยังไง เพราะเห็นนั้นเป็นทุกขสัจ จำเป็นต้องอาศัยอาตาปี พยายามให้จิตอยู่เฉพาะแค่เห็น สติต้องตั้งไว้ตรงที่เห็น ส่วนสัมปชัญญะต้องรู้อยู่ที่นามเห็น ธรรม ๓ องค์นี้จะต้องทำงานร่วมกัน ในขณะที่เห็น ซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันนั้น

๑๕๙. เมื่อโยคาวจรดูบ่อยๆ เหมือนกับเราดู นาย "ก" แต่ก่อนเรายังจำนาย "ก" ไม่ได้ เมื่อดูทุกๆ วัน ดูบ่อยๆ จนคุ้นเคยและแม่นยำแล้ว ก็จะร้องออกมาว่า อ๋อ นาย "ก" เรารู้แล้ว

๑๖๐. ข้อนี้ฉันใดก็ดี ผู้ที่มีวาสนูปนิสัย มีศรัทธาเป็นต้นแก่กล้า เวลาปฏิบัติ ศรัทธากับปัญญามีกำลังเท่ากัน และความเพียรกับสมาธิเท่ากัน ไม่มีเหลื่อมล้ำเกินกันเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ว่า "อ๋อ" เห็นนี่เป็นนามธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน พอดูด้วยปัญญาวิปัสสนาว่า "เห็น" เป็นนามธรรม ไม่ใช่เราเท่านั้น คำว่า "เรา" คือ ทิฏฐิที่เคยรู้สึกว่า "นามเห็น" เป็นเรา ก็ถูกละไป เมื่อรู้ว่า "เห็น" เป็นนามครั้งไร ความคิดเห็นผิดว่าเป็นเราก็หมดไปเท่านั้น เห็น ๑๐๐ ครั้งเราก็หมดไป ๑๐๐ ครั้ง

หนักๆ เข้าที่เข้าใจว่า "เห็น" เป็นเราเห็น ก็จะค่อยๆ หมดไปที่ละน้อยๆ นี่แหละลู่ทางหรือข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตามสติปัฏฐาน ที่เป็นเหตุให้ถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอน (แม้รูป อิริยาบถ ก็มีการปฏิบัติทำนองเดียวกันกับการพิจารณาทางตา คือ เห็น)

๑๖๑. ขณะที่กำหนดนามเห็น นามได้ยินอยู่ ขณะนั้นมีพร้อมทั้งศีล สมาธิ และปัญญาอย่างไร ขณะนั้นที่กำลังกำหนดอารมณ์ปัจจุบันอยู่ จิตใจของท่านผู้นั้นปรารถนาในการทำบาปมีหรือเปล่า ไม่มีก็เป็นศีล และขณะนั้นที่กำลังมีนามหรือรูปเป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่ ขณะนั้นนิวรณ์ย่อมไม่เกิด นี่เป็นสมาธิและขณะนั้นที่กำหนดอารมณ์ปัจจุบันก็เป็นปัญญา คือ ตัวสัมปชัญญะ ฉะนั้น ขณะที่มีอารมณ์ปัจจุบันครั้งหนึ่งๆ คือ ขณิกสมาธิ หลายๆ ครั้ง หรือมากๆ เข้า ก็จะเห็นสภาวะธรรม คือ นามรูปตามความเป็นจริง

๑๖๒. ทุกข์(ตามลำดับต่อจากปริเทวะ)เบียดเบียนร่างกาย เป็นลักษณะโกรธ เสียใจ กลัว อาพาธทางกาย มีกายประสาทเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๑๖๓. โทมนัส เบียดเบียนใจ ทรมานใจ ไม่สบายใจ มีหทัยวัตถุเป็นเหตุให้เกิดโทมนัส

๑๖๔. สภาวะของทุกขสัจ มีสภาพเบียดเบียนอยู่เป็นนิจ แปรปรวน ไม่คงที่อยู่เสมอ

๑๖๕. สมุทัยสัจ กระทำให้ทุกข์เกิดขึ้น เหตุเกิดแห่งทุกข์ประกอบไว้มิให้พ้นทุกข์ไปได้

๑๖๖. นิโรธสัจ สลัดออกจากทุกข์ ดับกิเลสและดับทุกข์

๑๖๗. มรรคสัจ เป็นธรรมที่นำออกจากทุกข์ ดับทุกข์เห็นนิพพาน เป็นใหญ่ในการให้สำเร็จกิจ เห็นแจ้ง

๑๖๘. อริยสัจ ๔ มีทั้งโลกียะกับโลกุตตระ คือ ขณะกำหนดทุกข์ ละสมุทัย อยู่นั้นเป็นโลกียะ (นามรูปปริจเฉทถึงอนุโลมญาณ หรือโคตรภูญาณ เป็นโลกียะ) ต่อเมื่อเข้าถึงมรรคสัจแล้ว นิโรธกับมรรคก็เป็นโลกุตตระ คือ ไม่มีนามรูป ซึ่งเป็นโลกียะอารมณ์แต่มีนิพพานเป็นอารมณ์คือเมื่อเข้าถึงมรรคจิตผลจิตแล้ว ก็เห็นอริยสัจครบทั้ง ๔ แล้วก็รู้ว่า การถึงพระนิพพานหรือมีนิพพานเป็นอารมณ์ได้นั้น ด้วยข้อปฏิบัติหรือมีวิธีปฏิบัติอย่างไร ก็รู้ว่าด้วยข้อปฏิบัติ คือ มรรค มีองค์ ๘ โดยมีอารมณ์ที่เป็นไปตามมหาสติปัฏฐาน ๔ อันใดอันหนึ่ง (ไม่ต้องมีอารมณ์ในสติปัฏฐานทุกหมวด หรือทุกๆ บรรพ)

๑๖๙. การปฏิวัติจิตใจ หรือ การล้างสมอง เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ

๑) รูปนั่ง รูปนอน เที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เที่ยง เพราะเหตุใดจึงไม่เที่ยง เพราะจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพราะเหตุใดจึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะถูกทุกข์ปวดเมื่อยบีบคั้น เพราะ

อะไรทุกข์จึงบีบคั้น เพราะมีนามรูป จึงเป็นทุกข์อย่างนี้ ท่านเห็นโทษของนามรูปหรือยัง ต้องเห็นด้วยปัญญา

๒) นามเที่ยงหรือไม่เที่ยง นามก็ไม่เที่ยง รู้ได้อย่างไรว่านามไม่เที่ยง คือดูรูปนั่งอยู่ ประเดี๋ยวเดียวใจก็ไปรู้อย่างอื่นเปลี่ยนไปไม่หยุดหย่อนจะให้จิตใจรู้อยู่ที่รูปนั่งอย่างเดียวมันก็ไม่อยู่ บางทีจิตใจก็เฉยเสียบ้าง ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอะไรต่ออะไรเสียบ้าง คิดไปนึกไปในเรื่องอดีตบ้างอนาคตบ้าง ไม่เที่ยงอยู่กับอารมณ์ที่เราต้องการ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ นี้คือทุกข์ บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามปรารถนา

๓) เราเคยเข้าใจผิดมานานนักหนาแล้วว่า เวลาเห็นก็เข้าใจว่าเป็นเราเห็น เวลาได้ยินก็เข้าใจว่า เป็นเราได้ยิน เวลานั่งเวลานอน ก็เป็นเรานั่ง เรานอน ถ้าไม่ใช่เราเห็นแล้ว อะไรเล่าที่มันเห็น การเห็นนั้นท่านเรียกว่า จักขุวิญญาณ หรือ นามเห็นหรือนามได้ยินเมื่อเวลาได้ยิน เวลานั่ง เวลานอน ก็คือ รูปนั่ง รูปนอน เป็นต้น นั่นแหละเป็นการปฏิวัติจิตใจ ให้เกิดความเห็นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงของสภาวะ ซึ่งปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา (ถ่ายความเห็นผิด ออกไปจนถึงความหลุดพ้น - อัง ทสก มิกิจฉสูตร ๒๔/๒๑๖)

บัณฑิตผู้ฉลาด มีปัญญาใคร่ครวญอายตนะภายใน ๖ นั้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะ ปรากฏว่า เป็นของว่างเปล่า สูญทั้งนั้น (สัง สาสาย อาสีวิสสูตร ๑๘/๘๐๘)

๑๗๐. ความสำคัญอันเป็นการงานของวิปัสสนา ที่ควรเข้าใจเบื้องต้น

๑) รูปนาม เป็นอารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นวัตถุที่ถูกทำงาน กาย-เวทนา-จิต-ธรรม

๒) ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน และอารมณ์นั้นเป็นที่อาศัยหรือที่เกิดของกิเลส

๓) ผู้ทำการงานมีนาม ๓ อย่าง โดยทำงานรวมกัน ในอารมณ์อันเดียวกัน คือ ความเพียรเผากิเลส - สติ - สัมปชัญญะ การงานไม่ได้อยู่ที่วัตถุ แต่เป็นการงานของใจ การงานของใจอยู่ที่ตรงความรู้สึกตัว รู้สึกผิดหรือรู้สึกถูก นี้สำคัญมาก กิเลสจะถูกทำลายอยู่ที่ตรงนี้ โดยต้องมีโยนิโสมนสิการเข้าทำงานด้วย

๔) ต้องมีความสังเกต จึงจะรู้ว่า การงานของใจที่ทำนั้นๆ ผิดหรือถูก

๕) สติ สัมปชัญญะรู้อารมณ์ปัจจุบัน เป็นตัวมัชฌิมาปฏิปทา จะระงับกิเลสความยินดียินร้าย ความวุ่นวายใจก็คือกิเลสนั่นเอง มันทำให้วุ่นวาย ถ้าอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเสียได้ มันก็ไม่วุ่นวาย และอย่าลืมว่าอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆต้องไม่เป็นที่อาศัยเกิดของกิเลส

๖) ความวุ่นวายใจเกิดได้ ๒ อย่าง คือ เกิดจากความต้องการมาก ปรารถนาเห็นธรรมะ หรือเกิดจากความไม่เข้าใจในการทำวิปัสสนา ความไม่เข้าใจสำคัญมาก เพราะฉะนั้นจึงต้องศึกษาในการทำงานให้ถูก

๗) ตัณหา เป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความจริง สติเป็นเครื่องกั้นกระแสตัณหาแต่จะละตัณหาได้ด้วยปัญญา จึงต้องมีสติ - สัมปชัญญะคู่กันไปเสมอ

๘) ลักษณะของสติสัมปชัญญะนั้น เราจะรู้ได้ว่า การงานที่จับอารมณ์ปัจจุบัน เบา คล่องแคล่ว ว่องไว ความสังเกตดี เห็นรูปนามชัด ตัดสินได้ทันทีว่า ขณะนั้นเป็นรูปอะไร นามอะไร

๙) คนอย่างเราที่มีปัญญาน้อย อย่ากำหนดอิริยาบถย่อยที่ละเอียด หรือถี่เกินไป จะทำให้สมาธิเกิดง่าย และจะไม่เป็นเหตุให้เห็นทุกข์ เพราะปัญญาที่เห็นทุกข์เท่านั้น จึงจะขับไล่ตัณหาออกจากจิตใจได้

๑๐) เมื่อแรกที่ลงมือกำหนด นั่งก็ดี เดินก็ดี เวลาที่กำหนดครั้งแรกลงไป จะชัดเจนเพราะว่า ยังไม่มีกิเลสอะไรๆ เข้ามา จึงควรสังเกตความรู้สึกที่ชัดเจนอันนี้เป็นหลัก เอาไว้เป็นครู

จะนั่งก็ตามจะนอนก็ตามความรู้สึกที่กำหนดลงไปครั้งแรกๆ จะชัด นี่พูดถึงว่ากำหนดถูกก็จะต้องจำไว้ จำท่าทาง จำลักษณะไว้

แต่พอกำหนดไปสักประเดี๋ยวเดียว ความรู้สึกก็จะเปลี่ยน คือความรู้สึกจะอ่อนลงไป หรือว่า เมื่อสมาธิเข้ามา ความรู้สึกจะอ่อนไป นี่พูดถึงว่าไม่ฟุ้ง ถ้าฟุ้งก็ไปอีกเรื่องหนึ่ง

๑๑) บางทีเดินไป มีแต่เดิน รูปไม่มี อย่างนี้ผิด พอรู้ว่ารูปไม่มี ก็กลับมาทำความรู้สึกเสียใหม่ บางทีเดินไปไม่กี่ก้าว รูปก็หลุดไปแล้ว เหลือแต่เดิน บางทีเดินก็ไม่มี เหลือแต่อาการที่ก้าว

ไปๆ รู้สึกในอาการที่เดินเท่านั้น เท้าก้าวไปๆ ก็รู้ แต่ไม่มีรูป เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ต้องตั้งต้นใหม่ อย่าทำต่อไป เลิกแล้วก็ตั้งต้นกำหนดใหม่

ทีนี้ทำไปๆ มันเคลื่อนไป พอเคลื่อนไปก็กลับมาตั้งต้นใหม่ พอชำนาญแล้วก็ทำถูกมากไม่ค่อยผิด ก่อนที่จะชำนาญก็ต้องหัดทำบ่อยๆ การทำวิปัสสนาถ้าไม่เข้าใจมาก่อน ก็ทำไม่ถูก ฉะนั้นจะต้องเข้าใจเสียก่อน แล้วก็ไปหัดทำจนชำนาญ

๑๗๑. เรื่องของวิปัสสนา อันเป็นนัยแห่งการปฏิบัติโดยสังเขป

การจะทำกิจการงานอะไรๆ ทุกอย่าง ต้องรู้ว่า

๑) การงานที่จะทำนั้น เป็นเรื่องของอะไร

๒) การทำนั้น จะต้องทำอย่างไร

๓) การงานนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์อะไร

๔) ต้องมีความเข้าใจในการทำสิ่งนั้นๆ ให้ถูกต้องจึงจะเห็นธรรมะตามความเป็นจริง

กิจการงานทุกๆ อย่าง ก็มีนัยเช่นเดียวกับการทำวิปัสสนา และขอให้ทราบไว้ด้วยว่าวิปัสสนานั้น เป็นการงานทางใจ และขอให้คำตอบโดยย่อดังนี้

๑) เป็นเรื่องของปัญญาที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพื่อเห็นแจ้งอริยสัจ ๔

๒) จะต้องทำให้ถูกต้อง เป็นไปตามกิจของอริยสัจ ๔ แล้ว

จึงจะเห็นอริยสัจ ๔

๓) วัตถุประสงค์ของพุทธศาสนา หรือพุทธประสงค์อย่างยิ่งของพระพุทธองค์ ก็คือ ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ด้วยการเห็นอริยสัจ ๔

๔) สติปัฏฐานเป็นมรรคเบื้องต้น ซึ่งเป็นการงานที่ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในการทำให้ถูกต้อง การเจริญสติปัฏฐานก็คือ การทำวิปัสสนานั่นเอง (ผู้ใดปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ก็ชื่อว่าปรารถนาอริยมรรคมีองค์ ๘) ที่ว่าวิปัสสนาเป็นการทำงานทางใจนั้น ใจทำงานที่ไหน ขณะไหน ทำเมื่อใด ใจทำงานในขณะที่รู้อารมณ์ ถ้าใจทำงานถูก ทำเหตุถูก ก็เกิดผลถูก ก็เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาปัญญา เป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน หรือถ้ามีความเข้าใจ คือโยนิโสมนสิการถูก กิเลสก็เกิดไม่ได้ ก็เป็นปัจจัยแก่ปัญญา เช่นอย่างไรที่ชื่อว่าโยนิโสมนสิการถูก เช่น เห็นศพ ถ้ารู้สึกเกลียดขยะแขยง น่ากลัว มีความรู้สึกไม่พอใจ อย่างนี้ก็เป็นปัจจัยแก่กิเลส (นี่โดยอุปมา)

๑๗๒. เรื่องการทำวิปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติควรโยนิโสด้วยความเข้าใจ

เวลาทำวิปัสสนา สติสัมปชัญญะไม่ค่อยจะอยู่กับตัวเลย อยากให้สติสัมปชัญญะอยู่กับเนื้อกับตัว อย่าไปไหนๆ ความเข้าใจอย่างนี้เป็นอภิชฌา

เมื่อสติสัมปชัญญะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวตามที่ต้องการ ก็ไม่

พอใจ การไม่พอใจนี้เป็นโทมนัส

อย่างนี้ไม่ชื่อว่าโยนิโสโดยแยบคาย ไม่ชื่อว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐาน เพราะ สติปัฏฐานนั้น เป็นการทำลายอภิชฌาและโทมนัสในโลก (ขันธ์โลก) ให้พินาศ

เราต้องเข้าใจเรื่องโยนิโส ในการทำวิปัสสนา คือว่า ธรรมชาติของจิตหรือสังขารทั้งปวงเป็นอนัตตาธรรมไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามใจใคร ไม่เที่ยงคงที่อยู่ได้ เมื่อรู้เช่นนี้ก็จะไม่กระวนกระวายใจ เมื่อจิตตกไปจากอารมณ์รูปนามที่เป็นปัจจุบันก็รู้เช่นนี้จึงจะมีประโยชน์ก็จะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ปัจจุบันได้อีก ทำอย่างนี้แหละบ่อย ๆ จิตก็จะเชื่องเข้า ๆ ก็จะจับอารมณ์ปัจจุบันได้ง่าย

เพราะฉะนั้นจึงขอเตือนผู้ปฏิบัติว่า ต้องรู้จักจำรูปนามให้ได้คล่องแคล่ว ชำนิ ชำนาญเสียก่อน แล้วการปฏิบัติก็จะสะดวก

การที่เราไม่สะดวกหรือไม่คล่องใจในการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องได้นั้น เพราะเหตุ ใด เพราะเหตุว่า เรายังไม่เข้าใจในสภาวะที่เขากำลังมีกำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น

๑๗๓. เรื่องของวิปัสสนาที่เราควรทำความเข้าใจโดยสังเขป

การปฏิบัติวิปัสสนามีประโยชน์อย่างไร มีประโยชน์เพื่อถ่ายถอนความเห็นผิด หรือรู้สึกผิดที่เข้าใจว่า เบญจขันธ์หรือรูปนามเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เพื่อให้เกิดความเห็นถูก หรือเข้าใจถูกว่า รูปนามนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เช่น ไม่ใช่เรานั่งเรานอน หรือไม่ใช่เราเห็น เราได้ยิน แต่เป็นรูปนั่ง รูปนอน หรือนามเห็น นามได้ยิน เป็นต้น ซึ่งความจริงนั้น สภาวะธรรมเหล่านี้

มันก็ไม่ใช่เรา หรือตัวตนของเราอยู่แล้ว ใครจะรู้หรือไม่รู้ มันก็เป็นความจริง หรือมีความจริงอยู่แล้ว มันมีมานาน จนไม่รู้ว่ามีมาตั้งแต่เมื่อใด

แต่ด้วยอำนาจของโมหะ คือ ความโง่ไม่รู้ความจริง จึงทำให้เข้าใจผิดหรือเห็นผิดไปเช่นนั้น ถ้าผู้เจริญวิปัสสนา (โยคาวจร) ได้ปฏิบัติตามทางสติปัฏฐาน อันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา โดยถูกต้องตรงต่อหลักฐานและเหตุผลแห่งคำสอน ของพระพุทธองค์ที่แท้ที่บริสุทธิ์ จนกระทั่งเห็นรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาด้วยวิปัสสนาปัญญาแล้ว ก็จะรู้สึกเบื่อหน่ายคลายความยินดีพอใจรูปนาม ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ไม่มีสาระแก่นสาร และน่ากลัวน่ารังเกียจ ไม่ใช่เบื่อหน่าย "เรา" หรือ "ตัวตนของเรา" แต่เบื่อหน่ายตัวสภาวะ (ความเบื่อหน่าย "เรา" หรือตัวตนของเรา นั้นเป็นโทสะ) สมตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "ความรู้สึกด้วยปัญญาอันชอบเช่นนี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ที่จะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส" นี่เป็นพุทธพจน์ ที่พระพุทธองค์ตรัสรับรอง

ฉะนั้น ท่านผู้ใดที่ปฏิบัติจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งประจักษ์เช่นนี้แล้ว กิเลสก็จะเบาบางหมดสิ้นไปตามลำดับของปัญญาวิปัสสนา และทุกข์ก็จะระงับดับลงไปตามลำดับเช่นเดียวกัน จนกระทั่งถึงดับไม่มีเหลือ ในเมื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ ความเป็นพระอรหันต์

การปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อถ่ายถอนความเห็นผิดนั้น ต้องอาศัยปัญญา ซึ่งมี ๓ ขั้น คือ

๑) ขั้นการศึกษา ที่ชื่อว่า สุตมยปัญญา หรือ ปริยัติ

๒) ขั้นการปฏิบัติให้ถูกต้อง ตรงกับที่ได้ศึกษามา ที่ชื่อว่า จินตามยปัญญา หรือปฏิบัติ

๓) ขั้นเปลี่ยนความเห็นผิดจากความเป็นจริง อันเกิดจากการปฏิบัติโดยถูกต้องที่ชื่อว่าภาวนามยปัญญาหรือวิปัสสนาปัญญา

ความรู้ที่เข้าถึงขั้นเปลี่ยนความเห็นผิด ที่ชื่อว่า วิปัสสนาปัญญานั้น จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกิจของอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงวางเป็นหลักไว้ว่า ทุกข์เป็นกิจที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยคือตัณหา เป็นกิจที่จะต้องละให้หมดไป นิโรธคือธรรมที่ดับกิเลสและดับทุกข์ เป็นกิจที่ควรทำให้แจ้งหรือทำให้ถึง มรรคมีองค์ ๘ อันเป็นข้อปฏิบัติ ที่จะให้ถึงธรรมที่ดับกิเลสและดับทุกข์นั้น ควรเจริญให้เกิดขึ้น

กิจของอริยสัจ ๔ นี้ ต้องทำไปพร้อมกัน ในคราวเดียวกันทั้ง ๔ กิจ คือ กิจทั้ง ๔ กิจ ต้องเข้าพร้อมกันในขณะปฏิบัติทำลายความเห็นผิด ให้เกิดความเห็นถูก ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม ดังที่กล่าวมาแล้ว

ทั้งนี้ โดยเริ่มต้นการปฏิบัติตามหลักฐานในมหาสติปัฏฐาน ๔ ข้อใดข้อหนึ่งที่เหมาะแก่จริตของผู้ปฏิบัติ เพราะมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นมรรคเบื้องต้นของโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมฝักฝ่ายที่จะให้เกิดการตรัสรู้อริยสัจ ๔ จึงจะถึงขั้นปล่อยวาง ขั้นหมดความยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ หรือรูปนามว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเราไปตามลำดับของมรรคปัญญา ไม่ใช่ว่า จะปล่อยจะวางด้วยการนึก

เอาหรือคิดเอาได้ เพราะ กิเลสความยึดถือ มันครอบงำจิตใจเราไว้อย่างเหนียวแน่น เป็นเวลานานแสนนานมาแล้วว่า รูปนามหรือขันธ์ ๕ นั้นเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ทั้งนี้ด้วยอำนาจของ อวิชชาที่ไม่รู้อริยสัจ ๔ นั่นเอง

การกินอาหาร เมื่อจะกินอาหารห้ามไม่ให้กินทันที ให้พิจารณาเสียก่อนว่า "อาหารที่เขานำมานี้ ให้กินเพื่อแก้ทุกข์ความหิวของรูปกาย" ต้องพิจารณาจนกว่าจะรู้สึกว่า อาหารนี้กินเพื่อแก้ทุกข์ความหิวเท่านั้น แล้วจึงกิน การที่ให้พิจารณาอย่างนี้ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ คือ กันกิเลสไม่ให้เข้าอาศัยในการกินนั้นและให้มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอไป ตั้งแต่การงานตักอาหารใส่ปากตลอดจนเวลาเคี้ยวข้าวทุกคำ ข้าวต้องเคี้ยวเพื่อแก้ทุกข์ ต้องกลืนก็เพื่อแก้ทุกข์ ตอนกลืนอาหารนั้น เป็นการแก้ทุกข์ความหิวของรูปกายครั้งสุดท้าย

รูปกายเป็นตัวปฏิกูลสกปรกน่าเกลียดแม้อาหารที่กินเข้าไปตอนที่กำลังเคี้ยวอยู่นั้นอาหารที่อยู่ในปากก็เขลอะขละคลุกเคล้าด้วยน้ำลาย เสมหะ น้ำย่อย เป็นปฏิกูล โดยถูกทุกข์บังคับให้ต้องเคี้ยว ต้องกลืน ต้องกิน เพื่อแก้ทุกข์เท่านั้น

การพิจารณาเช่นนี้เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นทุกข์ เพราะปัญญาที่เห็นทุกข์เท่านั้น จึงจะขับไล่กิเลสตัณหาออกจากจิตใจได้มิฉะนั้นก็จะตกอยู่ในอำนาจของกิเลส โดยไม่มีทางจะออกจากมันได้เลย

พระพุทธองค์จึงสอนให้กำหนดรู้ทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์ด้วยปัญญา จึงจะเบื่อหน่ายในทุกข์ เมื่อเบื่อหน่ายในทุกข์ กิเลสจึงจะคลายตัวออก เพราะกิเลสตัณหาปรารถนาความสุข ไม่ชอบทุกข์ เพราะฉะนั้น การจะออกจากกิเลสหรือการจะขับไล่กิเลสออกจากจิตใจได้นั้น ไม่มีข้อปฏิบัติอย่างอื่น นอกจากปัญญาที่เห็นทุกข์ ทุกข์ คือ สภาวะธรรมที่ชื่อว่าขันธ์ ๕ หรือรูปนาม (ขันธ์ ๕ หรือรูปนาม คือ ตัวผู้ปฏิบัตินั่นเอง) มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีสาระแก่นสารที่ควรไปยึดถือว่าเป็น "เรา" เป็น "ตัวตนของเรา" ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า "ถ้ายังยึดถือสิ่งใดในโลกอยู่ จะพึงเป็นผู้ไม่มีโทษนั้นไม่มีเลย"

๑๗๔. หลักอันสำคัญของชาวพุทธ

ขอให้ยึดถือเอาประโยชน์อันสำคัญยิ่ง คือ ความพ้นทุกข์เป็นหลัก (ทุกข์ที่จะพ้นนั้นคือทุกข์อะไร) ก็คือ ขันธ์ ๕ หรือรูปนามที่ยึดถือว่า เป็นเรานั่นเอง

ผู้ที่พอใจในสมาธิ ก็คือ พอใจในขันธ์ ๕ หรือรูปนามนั่นเอง สมาธิก็คือเอกัคคตา-เจตสิก ซึ่งเป็นสังขารขันธ์ในขันธ์ ๕ เขาจึงชื่อว่า พอใจในทุกข์ ผู้ที่ยินดีพอใจในทุกข์ ผู้นั้นก็ไม่พ้นไปจากทุกข์ (เขาย่อมวนเวียนอยู่ในทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย)

ท่านที่ทำความเพียรในเรื่องของอิริยาบถบรรพะเช่นนี้แล้ว ท่านจะเกิดปัญญาอะไร เกิดปัญญาเห็นทุกข์ เริ่มตั้งแต่ทุกข เวทนา สังขารทุกข์ ทุกขลักษณะ ทุกขสัจ และเมื่อสาวหาเหตุไปแล้ว

ก็จะรู้ว่า เพราะมีขันธ์ ๕ หรือรูปนามนี่เอง จึงมีทุกข์เช่นนี้ ฯลฯ

๑๗๕. นิวรณ์คือเครื่องกั้นหรือขัดขวางกุศลธรรม

๑) กามฉันท ขัดขวางได้ด้วยความชอบใจ อยากได้กามคุณอารมณ์ ก็ย่อมขาดสมาธิในการทำความดี ความดีนั้นคือฌานและมรรคผล เป็นต้น

๒) พยาบาท ขัดขวางไว้ด้วยความไม่ชอบใจในอารมณ์ เมื่อจิตใจมีความขุ่นเคืองก็ย่อมขาดปิติ ความอิ่มใจในการทำความดี มีฌาน เป็นต้น

๓) ถีนมิทธ ขัดขวางไว้ด้วยความท้อแท้หดหู่ ในกิจการงานต่ออารมณ์ ไม่จับอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ปัจจุบัน ก็เป็นเหตุให้เกียจคร้าน จึงเป็นข้าศึกกับวิริยะ ที่จะทำความดีในกุศล คือ ฌาน เป็นต้น

๔) อุทธัจจะกุกกุจจ ขัดขวางไว้เพราะคิดฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ย่อมขาดความสุขใจในการทำความดี ทำให้จิตใจไม่สงบ เมื่อไม่สงบแล้ว ก็ไม่เป็นสุข เมื่อมีสุขจึงเป็นเหตุให้สมาธิเกิดคือตั้งมั่นในอารมณ์เดียว

๕) วิจิกิจฉา ขัดขวางไว้ด้วยความสงสัย ลังเลใจ เมื่อจิตใจเกิดความสงสัยลังเลใจแล้ว ย่อมขาดการพินิจพิจารณาในการทำความดี

ที่พูดกันว่า คนนั้นตาย คนนี้ตาย หรือนาย ก.ตาย นาย ข.ตายนั้นความจริงก็คือจิตทำหน้าที่ "จุติ" เท่านั้นเอง ไม่มีผู้ชายตาย

ผู้หญิงตาย หรือสัตว์บุคคลตาย เป็นแต่เพียงจิตทำหน้าที่ "จุติ" แล้วก็ทำกิจปฏิสนธิต่อไปทันที โดยไม่มีกาลคั่น

จิตนั้นเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่จริง และเป็นไปเอง คือ เปลี่ยนแปลง คงที่อยู่ไม่ได้ในสภาพเดิม บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

๑๗๖. หลักการอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

๑) ละบาปทั้งปวง บาปทั้งปวงคืออนุสัย อันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของจิตต้องละให้หมดไป

๒) ทำกุศลให้ถึงพร้อม ต้องปฏิบัติจนถึงอรหัตมรรค จึงจะเป็นกุศลที่ถึงพร้อมเพราะประหารอนุสัยกิเลสเด็ดขาด เป็นสมุจเฉท

๓) ทำจิตให้ขาวรอบ อรหัตผล เป็นจิตที่ขาวรอบ เพราะเป็นวิบาก คือ ผลที่เกิดจากเหตุคือ อรหัตมรรค

ทั้ง ๓ ประการนี้ต้องถึงพร้อมกัน ไม่ใช่ถึงหรือทำกันไปทีละอย่างทีละคราว เช่นเดียวกับ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์ ๘ ที่ต้องทำพร้อมกันไปในคราวเดียวกัน และในอารมณ์เดียวกันคือ ขณะที่ทำกุศลเจริญมรรคมีองค์ ๘ อยู่นั้น ก็ละบาปไปด้วย และทำจิตให้ขาวรอบไปด้วย ถ้าทำกุศลไม่ถึงพร้อม คือ มรรคที่เจริญยังไม่สมบูรณ์เต็มที่เป็นอรหัตมรรค การละบาปทั้งปวงก็ยังไม่เสร็จเด็ดขาด และจิตก็ยังไม่ถึงความขาวรอบ คือ อรหัตผล

๑๗๗. ที่พึ่งขั้นต้นเราได้แล้วหรือยัง

ปัญญาที่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริงของสภาวะ จึงจะเป็นสรณะที่พึ่งอันแท้จริงได้ เป็นที่พึ่งได้อย่างไร เป็นที่พึ่งคือ กันไม่ให้เราเข้าใจผิด ไม่ให้ตกไปในความเห็นผิด ไม่ให้ความเห็นผิด คือ มิจฉาทิฐิลากเราไปได้ ข้อนี้แหละเป็นความสำคัญมาก

อย่างไรที่ว่า เป็นความเห็นผิดหรือเข้าใจผิด เช่น เข้าใจว่า เราเห็น หรือเราได้ยิน หรือเรานั่ง เรานอน เป็นต้น แล้วความจริงเป็นอย่างไร ความจริงคือ นามเห็น นามได้ยิน หรือรูปนั่ง รูปนอน เป็นต้น นี่แหละสภาวะธรรมที่เป็นจริง มันเป็นอย่างนี้

๑๗๘. นิพพาน

เป็นเป้าหมายของพุทธบริษัท ที่จะต้องให้ถึง แต่ที่เข้าไม่ถึงเพราะเดินทางผิดไม่เข้าใจว่า วิปัสสนานั้น จะต้องเจริญอย่างไร หรือปัจจัยบารมีของท่านผู้นั้นไม่มีมาแต่เดิม หรือไม่เข้าใจเป้าหมายของนิพพานว่า คืออะไรกันแน่

๑๗๙. ปัญญา

ปัญญา
- ทางโลกทำหน้าที่ - สะสมกิเลส สะสมทุกข์ (ขันธ์ ๕)
- ทางธรรม ทำหน้าที่ - ดับกิเลส ดับทุกข์ (ดับขันธ์ ๕)

ชาติมีเพราะโลภะ คือ ภวราคะ ต้องการจะมีภพมีชาติอีก เมื่อมีชาติแล้ว ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะฯ ย่อมไหลตามมาเป็นของแน่นอน ซึ่งเป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์มาจากตัวโลภะ คือ ตัณหา

นั่นเอง ดังนั้น โลภะจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

จะเอาอะไรมาดับตัณหา (โลภะ) ก็ต้องเอาทุกข์เข้าดับ คือ ดูทุกข์ เพื่อให้เห็นทุกข์เมื่อเห็นแล้ว ความกำหนัดพอใจในทุกข์จึงจะคลายออกได้

การกำหนดอิริยาบถ ๔ เช่นอิริยาบถ "นั่ง"

๑) ขณะที่นั่งอยู่ คือ "รูปนั่ง"

๒) ทำความรู้สึกตัวว่า "ดูรูปนั่ง"

๓) เมื่อความปวดเมื่อยเกิดขึ้น ให้มีความรู้สึกตัวว่า "รูปนั่งเป็นทุกข์"

๔) เวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ให้มีความรู้สึกตัวว่า "ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์"

การทำความรู้สึกตัวเช่นนี้ เพื่อประโยชน์ในการทำลายเครื่องปิดบังทุกข์ แล้วจึงจะเห็นความจริงคือทุกข์ได้

๑) กำหนดอิริยาบถ ขณะที่นั่งอยู่ว่าเป็น "รูปนั่ง" ขณะที่เดินอยู่ว่าเป็น "รูปเดิน" เป็นต้น และความรู้ที่รู้อยู่ในอิริยาบถเป็น "นามที่รู้รูปนั่ง" "นามที่รู้รูปเดิน" ฯ เมื่อรู้ชัดเด็ดขาดลงไปว่า นั่นเป็นรูปที่รู้เป็นนามเช่นนี้นี่เป็นการทำลายฆนสัญญาที่ปิดบังอนัตตา

๒) การเปลี่ยนอิริยาบถหนึ่ง ไปเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง เช่น รู้ว่าเมื่อนั่งอยู่เป็น "รูปนั่ง" แล้วเปลี่ยนไปเป็น "รูปยืน" เป็นต้นนั้นเช่นนี้ ย่อมรู้ว่า "รูปนั่งดับไป" และ "รูปยืนเกิดขึ้นใหม่" คือรู้ว่ารูปนั่งดับ รูปยืนเกิด นี่เป็นการทำลายสันตติที่ปิดบังอนิจจัง แต่การ

รู้หรือเห็นเช่นนี้ ยังเป็นจินตาปัญญา เพราะเห็นเมื่อรูปที่เป็นอดีตดับแล้ว จึงเกิดรูปใหม่ขึ้นแทน

๓) รู้ว่าการเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์บังคับบีบคั้น จึงต้องเปลี่ยน และที่เปลี่ยนอิริยาบถนั้น เพื่อแก้ทุกข์ เช่นนี้เป็นการทำลายอิริยาบถที่ปิดบังทุกข์

กำหนดอิริยาบถนั่นแหละ ถ้ามีโยนิโสมนสิการโดยถูกต้อง ก็เป็นการทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ได้ทั้ง ๓ ประการ

นามที่ทำหน้าที่ได้ยิน มันได้ยินเสียง เช่นเสียงนกร้อง นามที่ทำหน้าที่รู้รูปนั่ง มันรู้ว่า ที่นั่งอยู่นี้เป็รูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง เมื่อความรู้สึกตัวจับอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบันได้บ่อย ๆ ความที่เคยเห็นผิดว่าเป็น "เรา" ได้ยิน "เรา" นั่ง ก็จะถูกถ่ายถอนออกด้วยปัญญาวิปัสสนา

การที่จะตะล่อมให้เดินตรงทาง ดังเช่นการปฏิบัติวิปัสสนานี้ เป็นของยากมากที่จะจับอารมณ์ปัจจุบัน และให้ได้อารมณ์ปัจจุบันจริง ๆ จึงต้องอาศัยความเพียรที่กล้าแข็ง เพราะเหมือนกับเด็กสอนเดิน กว่าจะเดินได้ล้มลุกคลุกคลานเป็นเวลานาน และเมื่อเดินได้แล้วก็ยังไม่ค่อยจะตรงทาง พี่เลี้ยงต้องคอยประคองจนกว่าจะเดินได้แข็งแรง

เห็นรูปนามด้วยสมาธินั้น มีลักษณะอย่างไร? ทั้งนี้เพื่อจะได้แก้ไขทำให้ถูกต้อง และถ้าเห็นรูปนามด้วยการทำความรู้สึกตัวโดยถูกต้อง จะมีลักษณะอย่างไร? คือควรจะรู้ความแตกต่างของ

ลักษณะทั้ง ๒ อย่างนี้ เพื่อจะได้ไม่หลงผิด

สมาธิเกิดขึ้นมากเกินไป - รู้ได้อย่างไรว่า สมาธิเกินไป - และมีวิธีแก้ไขอย่างไร?

ความเพียร - สติ - สัมปชัญญะ(ปัญญา) ต้องสม่ำเสมอกัน ไม่ยิ่งไม่หย่อนกว่ากัน คือต้องมีกำลังเท่าๆ กัน

ตกจากทาง ของวิปัสสนา

- ถ้าความเพียรเกินไป หรือหย่อนไป ก็เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน
- ถ้าสติเกินไป ทำให้สมาธิเข้า ก็ทำให้เฉยสงบนิ่งเสีย
- ถ้าสัมปชัญญะเกินไป ทำให้คิดพิจารณาวิจารไปนอกเรื่อง ไม่มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปหรือนามอะไร

มีอุปมาอุปมัยอย่างไร ที่พอเทียบเคียงให้เห็นว่า การเจริญสติปัฏฐานหรือการปฏิบัติวิปัสสนา จะเป็นไปได้โดยสม่ำเสมอกัน อุปมาได้ดังเช่นการดูละคร ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ดูรูปดูนาม เช่นเดียวกับผู้ดูละคร ตัวละครตัวไหนออกมาแสดง ผู้ปฏิบัติก็ดูมันไป ดูการแสดงของละครตัวนั้นๆ ผู้ปฏิบัติอย่ามีความพอใจหรือไม่พอใจตัวละครนั้น หรือไปแสดงละครเสียเอง

ส่วนกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือสร้างให้เกิดเป็นตัวเรานั้น ก็ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ตัวเรานี่เอง ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่ใดที่หนึ่ง เมื่อมันสร้างทุกขสัจจ์คือตัวเราขึ้นมา มันก็สิง

สถิตย์อยู่ที่ตัวเรา ตราบเท่าที่ยังสลัดมันออกไม่ได้

นิพพาน ไม่ใช่สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง นิพพานไม่มีตำบลที่อยู่ว่าอยู่ที่ไหน ไม่มีใครหรือบุคคลผู้วิเศษปานใดสามารถบอกได้หรือชี้ได้ว่า นิพพานอยู่ที่นั่น อยู่ที่นี่ และนิพพานไม่ใช่เมืองแก้วเมืองสวรรค์ ดังที่มีบางคนเข้าใจกัน แต่นิพพานนั้นมีจริง อุปมาเหมือนกับลมนั้นมีจริง คนทุกคนหรือใครๆ ก็รู้ได้ แต่ที่อยู่ของลมไม่ปรากฎ ว่าอยู่ที่ไหน

นิพพาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ประเสริฐชนิดหนึ่ง ขอย้ำว่านิพพานเป็นอารมณ์ เป็นธรรมารมณ์ เมื่อจิตของคนเราที่ยังมีกิเลสแต่ได้ทำกุศลชนิดหนึ่งอันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาแล้ว จิตของบุคคลนั้น ก็จะเลื่อนชั้นขึ้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ชื่อว่า "มรรคจิต ผลจิต" จิตที่ประเสริฐนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์ นี่แหละที่จะเห็นนิพพานได้ก็ด้วยจิตอย่างนี้เท่านั้น นิพพานจะมองเห็นกันไม่ได้ด้วยตาหรือด้วยสมาธิ ต้องเห็นได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาที่ได้บำเพ็ญมาถูกทางแล้ว

นิพพาน ไม่ใช่จิต นิพพานเป็นอารมณ์ ถามว่าเป็นอารมณ์ของใคร ตอบว่า นิพพานไม่เป็นอารมณ์ของใครคนใดคนหนึ่ง นิพพานเป็นอารมณ์ของปัญญาที่ชื่อว่า "มรรคจิต ผลจิต" กล่าวคือ เมื่อใดวิปัสสนามีกำลังกล้าแข็งขึ้นจนเป็นมรรคจิตผลจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อนั้นกิเลสก็ดับและทุกข์อันเป็นผลที่เกิดจากกิเลสก็ดับ จึงเห็นนิพพานได้ด้วยปัญญาก็ตรงที่กิเลสดับนี่แหละ

ฉะนั้น การจะเห็นนิพพานได้อย่างไรนั้น ก็ต้องปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรโดยถูกทาง และถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธองค์ อย่างไม่คลาดเคลื่อน จนจิตใจบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส เป็นมรรคจิตผลจิต ก็จะเห็นนิพพานได้ โดยจะรู้ด้วยตนเองว่าเห็นนิพพานแล้ว ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นบอกหรือต้องให้ครูบาอาจารย์เป็นผู้บอก เหมือนกับคนที่กินเกลือ ก็จะรู้รสเค็มด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความรู้ได้เฉพาะตน นิพพานก็เช่นเดียวกัน คือ เป็นสภาวะธรรมที่รู้ได้เห็นได้เฉพาะตน

บริกัมม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู พวกฌาน

บริกัมม - จิตดวงหนึ่งที่ทำให้อัปนาเกิด (จิตแนบแน่นในอารมณ์)

อุปจาระ - จิตดวงหนึ่งที่เกิดใกล้อัปนา คือ เกิดต่อจากบริกัมม

อนุโลม - จิตดวงหนึ่งที่เกิดก่อน ชวนะ ที่จะได้ฌาน !

โคตรภู - ทำลายเชื้อสายของกามโคตรา (ถ้าโลกุตตระทำลายเชื้อสายปุถุชน)

โลกุตตระ

บริกัม ชวนะ เป็นจิตดวงแรกที่นำอารมณ์ของโลกีย์ คือ ไตรลักษณ์เข้ามาสู่แดนของวิถีมรรคขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป

อุปจาระ	เป็นจิตที่ใกล้ถึงความเป็นมรรคผล เกิดขึ้นต่อจากบริกัมม ขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป
อนุโลม	เป็นผู้กระทำอารมณ์ เพื่อให้จิตดวงต่อไปให้ได้รับอารมณ์นิพพาน จิตตรงนี้แหละที่ดับอารมณ์โลกีย์ให้หมดสิ้น แล้วก็ดับไป
โคตระภูจิต	เป็นขณะของจิตดวงที่ ๔ ที่เกิดขึ้น หน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ให้แก่ มรรคจิตแล้วก็ดับไป เมื่อโคตระภูจิตดับแล้ว มรรคจิตซึ่งเป็นขณะที่ ๕ ก็เกิดขึ้น
โลกุตตรมรรคจิต	เป็นขณะจิตที่ ๕ รับอารมณ์ที่โคตระภูจิตนำมาส่งให้ โดยอาเสวนปัจจัย ทำการประหารกิเลสด้วยกำลังปัญญาอันเฉียบแหลมคมกล้าและเด็ดขาด จนกิเลสเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ฉะนั้น จิตดวงนี้จึงเรียกว่า โลกุตตรมรรคจิต แล้วก็ดับไป แล้วโลกุตตรผลจิตก็เกิดขึ้นในลำดับต่อมา
โลกุตตรผลจิต	เป็นจิตขณะที่ ๖ และ ๗ เสวยอารมณ์นิพพานโดยไม่ต้องทำอะไรเลย (ถ้าเป็นบุคคลที่บรรลุเร็ว ผลจิตก็เกิด ๓ ขณะ โดยไม่มีบริกัมม) แล้วก็ เป็นภวังคจิตต่อไปก็เป็นอันเสร็จกิจวิถีของมรรคไปแล้วคราวหนึ่งก็ได้เป็น

พระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน แม้วิถีของมรรคผลต่อๆ ไปจนถึงอรหันต์ ก็ต้องมีวิถีดำเนินไปตามนัยอย่างเดียวกันนี้

รายชื่อผู้ที่ช่วยทำหนังสือเก็บเล็กผสมน้อย

1.	คุณกิติวีณ์ ชลาภิรมย์	5,000 บาท
2.	คุณสุภวัลภ์ หินแก้ว	3,000 บาท
3.	คุณเชื้อ-อนงค์ จันทน์ตรูผล	3,000 บาท
4.	คุณสุวรรณา บุญวรทัต	2,500 บาท
5.	คุณสุชาดา ยังประภากร	2,000 บาท
6.	คุณอมร ลิ้มสุคนธ์	2,000 บาท
7.	คุณสุภาภรณ์ เชาวกิจ	1,000 บาท
8.	คุณวิฑูรย์ วรวิเศษ	1,000 บาท
9.	คุณศรี พุ่มชูศรี	1,000 บาท
10.	คุณประทีป-พูนศิริ โศจิรัตน์	1,000 บาท
11.	คุณสัมพันธ์-นาตศิริ วิมลเฉลา	1,000 บาท
12.	คุณผกาศิริ จันทน์ตรูผล	500 บาท
13.	คุณมนตรี-ปิยวดี จันทน์ตรูผล	500 บาท
14.	คุณยองสุข แซ่ตั้ง	500 บาท
15.	คุณบังอร ฐิติยสุข	500 บาท
16.	คุณวรนุช สิริบุญวินิต	500 บาท
17.	คุณสุนี แซ่แต้	500 บาท